# Teksten over Yoga & Vedanta

(1977-1979)

Wolter A. Keers

**Inhoudsopgave**


| | | |
|---|---|---|
| | Voorwoord | 1 |
| 1. | Wat is yoga ─ 26 november 1977 | 2 |
| 2. | Vrijheid is hier en nu ─ 7 januari 1978 | 10 |
| 3. | De yogaleraar ─ 4 maart 1978 | 17 |
| 4. | Het verband tussen asana´s, ontspanning en bevrijding ─ 5 april 1978 | 24 |
| 5. | Bespreking van scripties ─ 8 april 1978 | 31 |
| 6. | Yoga, ego oppoetser of ego verslinder? ─ 2 december 1978 | 42 |
| 7. | Sleutelen aan of bevrijden van illusie? ─ 6 januari 1979 | 58 |
| 8. | Je bent het onvoorstelbare ─ 3 februari 1979 | 71 |
| 9. | De levende ervaring die nooit verandert ─ 3 maart 1979 | 80 |
| 10. | Naam, vorm en het onbeperkte ─ 5 mei 1979 | 86 |
| 11. | Wat ik ben kan ik nooit objectiveren ─ 19 mei 1979 | 92 |

**Voorwoord**

Wolter Keers (1923─1985) kwam in 1957 terug uit India, waar hij zes jaar lang non-dualistisch onderricht, in de traditie van Advaita Vedanta, had ontvangen van Sri Ramana Maharshi en Sri Krishna Menon. Jaren later schreef hij over Advaita Vedanta voor het blad *Yoga Kroniek* van Dr. Rama Polderman en voor het Franse blad *Être*. Hij wordt ook wel de nestor van de non-dualiteit binnen Nederland genoemd en heeft een aantal mensen in Nederland en België geïntroduceerd, waaronder Douglas Harding, Jean Klein, John Levy en Alan Watts. In 1970 begon hij bijeenkomsten te leiden, eerst in Brussel waar hij werkte bij de EEG, later ook in andere plaatsen in Nederland, België en Frankrijk. Wolter schreef een aantal boeken en gaf twee tijdschriften uit: *Yoga Advaita* (1977-1982) en *Advaita* (1983-1985). Ook vertaalde hij de spirituele klassieker *I Am That* van Sri Nisargadatta Maharaj, dat in het Nederlands eerst verscheen als twee afzonderlijke boeken onder de titels *Ik Ben* en *Zijn*, en later als één boek is uitgebracht.

Dit boekje is een weerslag van elf bijeenkomsten binnen de Hatha Yoga Opleiding. In januari 2024 maakte ik voor het eerst online contact met Jan van Delden, die in Wolter in vroeger dagen een vriend en leraar had gevonden. Jan ondervond al snel dat ik een warme belangstelling ken voor Wolter´s wijze van overdracht, en vroeg me of ik geïnteresseerd was digitale bestanden van Wolter´s voordrachten te redigeren. Zeker, dat wilde ik wel. Ik ontving vervolgens transcripties, een letterlijke weergave van elf bijeenkomsten uit een tijd dat er nog met typemachines gewerkt werd; de teksten waren ingescand en in een pdf samengebracht.
De transcripties bevatten op veel plekken tekstdelen die duidelijk maken dat degene achter de typemachine op het gehoor wat had neer geschreven zonder nu werkelijk te begrijpen wat er werd gezegd. Er waren tekstdelen bij die geheel zijn vervallen omdat ze ook na langere studie niet hun originele bedoeling aan mij prijs gaven. Andere passages kon ik reconstrueren met behulp van de context waarin ze zich bevonden. Ik heb tijdens dit werk de stijl van Wolter zoveel mogelijk in stand gehouden, tenzij een andere verwoording een bedoeld denkbeeld adequater tot zijn recht liet komen.
Het was mij een waar genoegen dit werk te hebben mogen doen, waarbij ik niet zelden door Wolter´s humor werd overvallen, mij een buiklach werd ontlokt die tot in de verre omtrek te horen moet zijn geweest. Wens de lezer veel leesplezier.

Joost Lips

**1. Wat is yoga? ─ 26 november 1977**

In tegenstelling tot wat we in Europa gewend zijn van alle tradities, ─in dit licht kerkelijke tradities─, is er in authentieke oosterse tradities uiteindelijk geen sprake van geloof, maar alleen van feiten. De yoga die in onze gesprekken aan bod zal komen, houdt zich uitsluitend bezig met het kijken naar feiten. In de eerste plaats naar die feiten die we gewend zijn om *ik* te noemen, en dat is een moeilijke zaak. Het is moeilijk omdat wij onszelf niet als zodanig accepteren. We weten allemaal, ─door wat men wel noemt de westerse religie van de 20e eeuw: *de psychologie*─, dat we een heleboel dingen voor onszelf verstoppen, dat we een heleboel bewegingen in ons denken en gevoel onacceptabel vinden en er daarom niet naar willen kijken. Zodra we zover zijn dat we naar onszelf kijken en onszelf kunnen vergeven, hebben we een belangrijk stuk van de weg afgelegd.

Het woord *yoga* betekent iets dat verwant is met ons woord *religie*, dat in het Latijn betekent: *verbinden*. En *relegare*, waar *religie* van is afgeleid, betekent dus iets *her-verbinden*, een verbinding opnieuw tot stand brengen. Het woord yoga betekent ook zoiets als verbinding. Mensen die de klok wel eens hebben horen luiden, zeggen dat het zoiets betekent als ons woord *juk*. Dat is onzin, maar het hangt er inderdaad wel wat mee samen; een juk is iets dat je draagkracht aan twee kanten met elkaar verbindt om je zo te helpen iets gemakkelijker te dragen. Wat wil religie, wat wil yoga' verbinden? Welke verloren gegane band wil de yoga opnieuw tot stand brengen? Yoga wil in eerste instantie een brug slaan tussen dat wat we *denken, voelen en geleerd hebben dat we zijn* aan de ene kant, en dat wat we *wezenlijk zijn* aan de andere kant. Als ik deze beeldspraak nog even vast mag houden, dan moet de brug van de yoga mij dus in staat stellen mijn niet echte, gespeelde, namaak zelf te verlaten, en over deze brug te wandelen naar dat wat ik wezenlijk ben.

Het is in deze gesprekken onvermijdelijk dat ik dingen moet formuleren op een foute manier en daar dan ogenblikkelijk een correctie op aan breng. Dat moet zo omdat u dan het perspectief kunt volgen, u kunt zien hoe de zaken liggen. Als ik nu zeg dat ik *aankom* bij dat zelf dat ik wezenlijk ben, dan impliceert dat, dat ik een tijd lang dat zelf niet geweest zou zijn. Dat is natuurlijk wilde onzin, want wat je bent, dat ben je altijd al. Dus zodra we gevonden hebben wat we zoeken, heb je ontdekt dat je het altijd al geweest bent, ook terwijl je ernaar op zoek was. Wat je bent is iets dat je met geen mogelijkheid kunt verlaten. Er kan dus in feite geen sprake kan zijn van een brug die geslagen moet worden tussen het schijn zelf en het wezenlijke zelf; dit verhaal was een hulpmiddel om je duidelijk te maken dat je niet echt beperkt bent door wat je denkt en wat je verteld is dat je bent.

Om te kijken wat we zijn en wat we niet zijn is er een hele oude traditie beschikbaar, die in India beschouwd wordt als het einde van de yoga, en die heet *Jnana Yoga*. Het woord ´Jnana´ betekent onderscheiding, discriminatie. Deze yoga houdt zich bezig met het onderzoek naar wat we zijn om steeds weer tot de conclusie te komen: nu beschouw ik mezelf als dit, dan als dat en dan weer als iets anders, maar al die tijdelijke dingen ben ik niet. Jnana Yoga leert ons onderscheid te maken tussen wat we zijn en wat we niet zijn, tussen wat we altijd zijn en wat we af en toe eens menen te zijn. Een half uur lang meen ik een automobilist te zijn, op een ander moment meen ik iemand te zijn die aardappels schilt; die twee hebben weinig gemeen. Het zijn twee activiteiten waar een ik in wordt geprojecteerd. Op al dat soort duidingen worden wij in de Jnana Yoga gewezen en dan blijkt, als we één keer heel duidelijk en scherp doorzien hebben dat zo'n bepaalde duiding niet meer is dan een projectie, dat hij dan verdwijnt. Een illusie heeft de prettige eigenschap dat hij verdwijnt wanneer hij doorzien is.

We zouden aan de hand van dit onderzoek, om het op gang te brengen, eens kunnen kijken wat we eigenlijk bedoelen met het woord ´ik´. We bedoelen er een heleboel verschillende dingen mee. Als ik zeg dat ik 1.70 meter lang ben, 60 of 70 kilogram weeg, dan bedoel ik met ik: het lichaam. Als ik

zeg dat ik zie, hoor, proef, aanraak, ruik, dan bedoel ik met ik: het functioneren van telkens één van de vijf zintuigen. Als ik zeg dat ik denk, dat ik bepaalde gevoelens waarneem, dan bedoel ik met ik: het functioneren van de geest. Het woord geest is een verzamelnaam voor denken en voelen. Als ik zeg dat ik nu wakker ben en vannacht gedroomd heb, dan bedoel ik met ik: twee verschillende toestanden. Als ik zeg dat ik een zoon of een dochter van die of die ben, en een buurman of buurvrouw van familie Jansen die politieke overtuiging heb, bij die vereniging ben, dan heb ik nog een hele zaal vol van ikken die allen een sociale rol betreffen. Als ik ´s nachts droom dat ik in Afrika door een leeuw achterna word gezeten, dan ben ik op dat ogenblik niet de buurman of buurvrouw van familie Jansen. Al die rollen zijn voorstellingen, waarvan er telkens hoogstens één per moment verschijnt. Het wonderbaarlijke is nu dat, terwijl zo'n rol, zo'n verschijnsel zich presenteert, wij er in springen, ons er helemaal mee verweven en dat speciale verschijnsel op dat ogenblik geheel beleven als ik.

Op allerlei manieren kun je er achter komen dat dit niet altijd zo geweest is. In de psychoanalyse bijvoorbeeld, bij bepaalde yogaoefeningen of bij een lsd trip, komt het voor dat mensen hun geboorte weer beleven, hun aller prilste jeugd, de maanden dat ze in de wieg lagen, of zelfs nog de tijd vóór de geboorte. Hieruit blijkt dat we als baby net zo springlevend zijn als nu, op allerlei punten qua gezondheid vaak beter functioneren dan nu, zij het niet zo krachtig als op latere leeftijd het geval is. Een baby heeft helemaal geen idee van een ik. Een baby in de wieg heeft geen woorden ter beschikking. Een baby in de wieg voelt louter *tegenwoordigheid, aanwezigheid,* ─dit is natuurlijk nog gesproken in woorden van de grote mensen wereld─, maar vanuit zijn eigen standpunt is een baby zoiets als *open tegenwoordigheid* waarin allemaal plaatjes, geluiden en gevoelens verschijnen. Een baby heeft nog niet geleerd dat hij ophoudt waar zijn vel is. Dat wordt hem pas verteld als hij kan praten. Als een baby in een kamer geluiden hoort, of als hij honger voelt in zijn maag, dan maakt hij geen verschil tussen *binnen* en *buiten*. Wat binnen zijn aandacht is, is binnen. Natuurlijk met dien verstande dat wij, terwijl we dit verhaal horen, een contrast kennen tussen binnen en buiten. De baby is nog nooit op dat idee gekomen, die heeft nog geen idee.

Een baby is een *open aandachtig aanwezig zijn*, met af en toe opspelende vormen: het gezicht van moeder, de gordijntjes van de wieg, een lamp in de kamer et cetera. De baby wordt groter, gaat de box in, na een maand of elf kan hij tegen de spijlen rechtop staan, geleidelijk aan gaat hij lopen, leert hij woorden napraten, te verstaan en de taal van zijn ouders te begrijpen. Dan vindt er een heel ingrijpend proces plaats. Ik heb nog nooit ouders ontmoet die zich heel serieus hebben ingeleefd in wat een baby ervaart als zichzelf. Voor ouders is het een volmaakt vanzelfsprekende zaak dat een baby is wat *zij* waarnemen. En wat ouders waarnemen, dat is een klein meisje of een klein ventje. Zo wordt de baby geleidelijk aan duidelijk gemaakt dat hij een klein meisje of een klein ventje is en daarbij merken de ouders niet op dat dit een verhaal is dat zij aanbieden, en dat de baby zelf zijn eigen ervaringen ermee moet vervangen. Een baby heeft nooit zoiets gevoeld als *afwezigheid*. De baby is één en al aanwezigheid, maar die ervaring, die geen beeld of spoor nalaat, komt niet aan bod. Die ervaring, die de baby zelf is, wordt nu vervangen door het *beeld* dat op het netvlies van zijn ouders valt, welke impliceert dat hij ophoudt daar waar zijn vel ophoudt. Wat binnen die huid zit is ´ik´, wat buiten die huid bestaat is ´de wereld´. Dat is een geweldige ommezwaai voor een kind, ook al kan het dit nog niet beredeneren. Daarmee is het natuurlijk nog lang niet afgelopen, want als de baby gaat kruipen en zijn vingers in het stopcontact probeert te steken, dan is de baby stout. Of als baby het tafelkleed met het hele ontbijtservies van tafel trekt, dan is de baby stout, maar als de baby plots zindelijk is dan is de baby zoet et cetera. Nu hebben alle ouders verschillende criteria, de ene ouder lacht zich kapot als de baby het tafelkleed van tafel aftrekt, de ander wordt woest. Dus de ene baby krijgt, in dezelfde omstandigheden, te horen dat hij braaf is en de ander krijgt te horen dat hij stout is. Geleidelijk aan ontstaat er een heel beeld, dat beeld zegt: ik ben een jongetje, ik ben een meisje, dat zoet of stout is, dat gewenst is of niet gewenst, van wie gehouden wordt of van wie niet gehouden wordt. De baby wordt beloond als het gedragspatroon A vertoont en krijgt op zijn donder als hij gedragspatroon B vertoont. De baby denkt: ´ik ben een grote

gehaktbal met allerlei eigenschappen.´ In de loop van de eerste twee, drie jaren kristalliseert zich dit uit en begint de baby een elementair idee te krijgen van wat die persoonlijkheid is, van wat de ouders zeggen wat het is. Dan krijg je een periode waarin het kleine kind over dat imago gaat spreken in de derde persoon. Dat is niet alleen in het Nederlands zo, dat is zo in alle mij bekende talen. Dan zegt het kind niet: ´Ik wil dit´ of ´Ik wil dit niet´, dan zegt het kind: ´Jantje wil dit niet´ of ´Jantje wil dit wel´. Totdat het zich op een gegeven moment verweeft met een deel van wat door de ouders wordt aangedragen, dat gaat beleven als ik. Daarna spreken ze over die serie objectieve waarnemingen van hun ouders als ik, ze gaan het beleven als ik. Daarmee is de eerste degelijke vloer gelegd van het gebouw dat wij optrekken en dat wij als onze persoonlijkheid beleven. Wat is er gebeurd? Van een object, een voorstelling, een schilderijtje dat mij werd aangeboden door mijn ouders, heb ik een subject gemaakt. Iets dat waargenomen wordt, een object van mijn waarneming, is mij aangeboden als ik, ik heb mij er mee vereenzelvigd en zo is *een verwisseling tot stand gekomen van object en subject*.

Een bepaalde voorstelling wordt voortaan door het kind beleefd als ik. Die voorstelling wordt niet alleen in stand gehouden, maar versterkt in het leven van het kind door de hele entourage, de hele maatschappij die immers ook het geloof huldigt dat wij een persoonlijkheid zijn, bepaalde voorstellingen zijn. Het onderwijs, en ook de christelijke godsdienst, is gebaseerd op de voorstelling dat hier een ik is en dat boven de wolken een God is. Ons hele cultuurpatroon stimuleert ons dit geloof in stand te houden. Sinds de middeleeuwen is er niemand op het idee gekomen dat dit wel eens helemaal onjuist kan zijn. De tragedie hiervan is niet alleen dat wij leven als iets dat wij niet zijn, als iets dat ons van buiten af is aangepraat. Omdat wij geloven dat wij dat zijn, stellen we ons bovendien geheel in dienst van dat imago, en gaan geluk zoeken voor die persoonlijkheid. Alles dat wij ondernemen in ons leven heeft de bedoeling om evenwicht, geluk, rust, vrijheid te vinden, om helemaal onszelf te kunnen zijn. Maar het tragische is dat we het nooit kunnen vinden zolang wij onszelf aanzien voor iets wat wij niet zijn. Geluk en vrijheid voor een imago zoeken is als geluk zoeken voor een stoel. Ik ben geen van beide, ik ben noch imago, noch stoel. Zelfs in het krankzinnige theoretische geval dat een imago gelukkig zou kunnen gemaakt worden, leidt dit tot niets, want ik ben dat imago niet.

Dat imago, die persoonlijkheid met heel zijn gecompliceerde structuur, is een objectieve zaak, iets dat wij kunnen beschrijven. Als we hier allemaal een schrift met de opdracht krijgen: ´Besteed drie uur aan het geven van een beschrijving van jezelf´, en je zou een beetje systematisch zijn, dan zou je beginnen met naam, geslacht, geboortedatum, geboorteplaats, naam van de ouders, dan een aanduiding of je dik of dun bent, dan een duiding van je karakter. Daar zou je het hele schrift mee kunnen vullen, maar het zijn allemaal dingen die door ons worden waargenomen. Als ik bijvoorbeeld op bladzijde zeven van mijn biografie schrijf: ´Soms kan ik heel gemeen uit de hoek komen´, dan is dat iets dat ik geconstateerd heb, iets dat ik heb waargenomen. Als ik zeg op bladzijde twaalf, onder het hoofdstukje muziek: ´Ik ben erg gek op Beethoven, maar nog meer op Bach´, dan zijn dat weer twee eigenschappen die door mij zijn waargenomen. De hele persoonlijkheid die wij beleven als ik, is niets anders dan een eindeloos lijkende serie verschijnselen, eigenschappen, die wij niet zijn maar die door ons worden waargenomen; ─dit nu is een uiterst belangrijk punt in deze Jnana Yoga.

Deze yoga kent geen enkel dogma. We spreken we af dat we nooit iets aannemen op gezag, van wie dan ook. Het enige dogma is: *Ik Ben*. De hele rest is vraagteken. Dit dogma of axioma is *puur ervaren*. Zelfs al zou iemand zeggen: ´Ik ben helemaal niet´, dan moet hij er al zijn om dat te kunnen zeggen. Dit is een punt dat door niemand betwijfeld kan worden, om te kunnen twijfelen moet je er al zijn. Dit is een heel belangrijk punt dat al aan bod komt aan het begin van het onderzoek, geen geloof vraagt, maar ons wordt aangeboden opdat we het persoonlijk in ons eigen leven gaan onderzoeken. Want aan theoretische yoga hebben we helemaal niets, evenmin als aan het lezen van een menukaart zonder te gaan eten.

*Ik ben niet dat wat door mij wordt waargenomen.* Het is duidelijk dat ik niet een stoel ben, noch een vaas met bloemen. Die dingen worden door mij waargenomen. Wat betekent dat? Bij elke waarneming moet sprake van *afstand* zijn, een afstand tussen mij als waarnemer en die vaas met bloemen, die stoel, dat tapijt als object van de waarneming. Dat geldt niet alleen voor tapijten, vazen en bloemen, dat geldt voor alle dingen. Wanneer ik beweer dat ik verwacht dat het mooi weer zal zijn, dan betekent dat dat ik waarnemer ben van een gedachte die zegt: ´Morgen zal het wel mooi weer zijn.´ Wanneer ik zeg: ´Ik voel me hier best op mijn gemak´, dan betekent dat, dat ik waarnemer ben van een bepaald gevoel, in dit geval een gevoel van welbehagen, waarbij ik een ondertitel heb geschreven in woorden. Zowel van dat gevoel als van die ondertitel ben ik waarnemer. Met andere woorden: tussen *dat wat ik echt ben* en *dat waar ik mezelf voor aanzie*, bestaat een bepaalde afstand. Iemand die zegt dat je goed bent of slecht, begeeft zich op een bepaalde afstand. Je kan die persoon beschrijven, doordat je er de waarnemer van bent. Dit waarnemer zijn gaat ons hele leven door; dit geldt ook al voor de baby in de wieg die nog niet geleerd heeft dat het een iemand is in een vel. Er is het waarnemen van alle verschijnselen die zich in het lichaam en in de kamer voordoen, het waarnemen van geluiden, van gevoelens, van licht en donker, van allerlei geuren, van het tastzintuig. Een kind dat naar de kleuterschool gaat, een kind dat naar de lagere school gaat, het kind dat zijn verjaardag viert, ─de meeste van ons kunnen zich dat nog heel goed herinneren─, al die dingen waar we achteraf over spreken duiden aan dat we op dat ogenblik waarnemer waren van het jongetje of meisje op de kleuterschool, de lagere school et cetera. Als ik vertel dat ik hier een klein uur geleden gekomen ben dan bewijst dat, ─ook toen ik me daar helemaal geen rekenschap van gaf, toen ik alleen maar dacht aan het lopen over straat, het sturen in mijn auto et cetera─, dat ik toch de hele tijd volkomen moeiteloos, zonder dat ik er erg in had, waarnemer was van al de dingen binnen en buiten het lichaam. Met andere woorden: ik als waarnemer ben zoiets als een stil punt, als iemand in een bioscoop die kijkt naar een gigantische film zonder dat ik daar iets voor hoef te doen. Ik ben waarnemer van het lichaam, gevoelens, het functioneren van de zintuigen, de geest (denken en voelen), van allerlei toestanden zoals waaktoestand en droomtoestand. Het zijn allemaal stukken van een geweldige film welke zichzelf afdraait zonder dat ik daar iets voor hoef te doen.

Dit waarnemen is er nu is en zal er ons hele leven zijn, dit in tegenstelling tot al de innerlijke en uitwendige gebeurtenissen, ─als we dit onderscheid kunnen zien is dat een heel belangrijk hulpmiddel. Alle dingen waar  we onszelf voor aanzien zijn tijdelijke verschijnselen. Je kan mij op dit ogenblik aanzien voor iemand die op een stoel zit. Als ik straks door paden loop kan je mij zien als iemand die door paden loopt. Maar ik was er al vóórdat ik op een stoel zat of door paden liep en ik denk dat ik er nog wel een poos daarna zal zijn. Ik was er lang vóór welk gevoel met bijgaande overtuiging dan ook, en ik zal er nog lang daarna zijn. Anders gezegd: ik word op geen enkele manier beperkt door de dingen die zich in, aan of om mij komen aandienen. De enige beperking is de schijnbeperking die ontstaat wanneer ik mij geheel verweef met zo´n imago, met zo´n waargenomen voorstelling. Gebondenheid, beperktheid, onvrijheid, in de optiek van de yoga, bestaat uitsluitend uit, ─en dat mag u met hele dikke letters uitschrijven─: *het mezelf aanzien voor allerlei dingen die ik niet ben.*

De tragedie van dit misverstand, dat ons van de wieg af aan wordt ingegoten, is niet alleen dat wij geloven dat wij allerlei imago´s zijn, maar dat wij op zoek gaan naar geluk en vrijheid in dienst van die imago´s. Wie gelooft in een persoonlijkheid, gelooft in zichzelf als imago, is daarmee bijna onontkoombaar slaaf van die persoonlijkheid. Als wij ons opstellen als een imago, dan zitten wij ogenblikkelijk vol (elektronisch meetbare) weerstanden, krampen, afweer. Als wij ons opstellen als een deel, een microfragment, een *voorstelling* van wat we wezenlijk zijn, dan zijn wij ogenblikkelijk geweldig kwetsbaar. Ga maar eens zitten een uurtje lang, als je daarvoor op een avond rustig de tijd kunt nemen, en kijk dan eens hoeveel energie je die ene dag hebt geïnvesteerd in een poging om aardig te lijken in de ogen van andere mensen. Dat is op vele dagen niet meer te

meten in tonnen, neemt de maat aan van megatonnen. Wat zijn we dan aan het doen, waarom al deze energie voor een imago om door anderen gewaardeerd te worden? Dat wil ik dan graag, want het wonderlijke is dat ik mezelf dan aanzie als *een imago in iemand anders zijn hoofd*. Een imago om in iemand anders zijn hoofd zo gunstig mogelijk te laten zijn. Om dat te bereiken prostitueren wij ons op een zo intensieve wijze, jaar in jaar uit, dat de Amsterdamse walletjes daar een toonbeeld van onschuld bij zijn. Als je daar eens een paar dagen voor neemt, naar kijkt, ziet wat je investeert, welke kronkels je bereid bent te maken opdat andere mensen je aardig zullen vinden, hoe je jezelf maar veilig stelt, hoe je op zoek bent naar wat macht et cetera, ─dan zul je versteld staan. Ik overdrijf echt niet als ik zeg dat het alleen maar te meten is in megatonnen want als imago kunnen wij nooit vinden wat wij zoeken.

Wij zijn op zoek naar vrijheid, naar geluk, naar liefde, naar evenwicht, naar het verdwijnen van onze problemen, maar hoe kan een imago ooit gelukkig worden gemaakt? Een imago komt telkens een paar tellen op en verdwijnt dan weer. Er is altijd maar één waarneming tegelijkertijd en elke waarneming gaat ten koste van elke andere. Op het ogenblik dat wij aan onszelf denken, verschijnt een bepaald imago en we gaan aan het werk in dienst van dat imago. Dan maken wij het vinden van wat wij zoeken onmogelijk. Want wanneer zijn wij gelukkig, wanneer zijn wij vrij? Wij zijn gelukkig en wij zijn vrij op het ogenblik dat wij onszelf als imago helemaal vergeten zijn. Wanneer ik als ego, als georiënteerd middelpunt in een vel, helemaal vergeten ben. Dat kan gebeuren als ik door de natuur loop en plotseling helemaal op los in het landschap, het kan gebeuren bij het horen van bijzondere muziek, dan kan ik mezelf helemaal vergeten. Het zal zonder twijfel gebeuren wanneer ik plotseling met mijn hele wezen van iemand houd, dan is die ander volledig het punt van mijn aandacht, dan ben ik mezelf geheel vergeten. Het kan gebeuren bij het kijken naar een mooi schilderij. Geluk, evenwicht, harmonie, liefde, vrijheid, ─uiteindelijk allemaal woorden voor één en dezelfde ervaring die wij zoeken, die geheel gratis komt wanneer we ophouden met zoeken. Wanneer we degene, ten behoeve van wie we zoeken, helemaal zijn vergeten. Vandaar de uitspraak die je bij allerlei grote meesters tegenkomt, die stelt dat *de zoeker uiteindelijk het gezochte zelf blijkt te zijn*.

Als je de zoeker met vooropgezette bedoelingen ontdoet van zijn ik projecties in lichaam en persoonlijkheid, zijn hele dynamiek, dan blijft dat over waar hij naar gezocht heeft. Met andere woorden: het zoeken als persoonlijkheid in dienst van een persoonlijkheid, van een imago, is een schieten dat altijd naast het doel terecht komt. Vinden is niets anders dan ophouden met zoeken. Nu kan ik mij voorstellen dat iemand die dit hoort, als hij mij heel erg serieus zou nemen, opgelucht zou ademen en zou zeggen: ´Vaarwel, vanaf vanmiddag vijf uur vind je mij in een luie stoel, ik hou op met zoeken.´ Helaas, zo makkelijk is het niet. Wij zijn zo gewend aan het leven als persoonlijkheid, als geprojecteerde ik, dat we daar niet één, twee, drie aan kunnen ontkomen. Wie zichzelf wringt in het kleine harnasje van een geprojecteerd ik, is daarmee in een soort crisis situatie verzeild geraakt en moet, of hij wil of niet, op de een of andere manier zoeken naar wat literair wel ´een verloren paradijs´ wordt genoemd. De een doet dit door zich dicht te eten, de ander doet dit door hard te werken, een derde zoekt het in een huwelijk. We zoeken allemaal veiligheid, versterking van de burcht van onze persoonlijkheid. Wij kunnen daar niet mee ophouden tot op het ogenblik dat we zien dat die muren, die we ter beveiliging om ons hebben opgetrokken, in feite tot een gevangenis zijn geworden, dat we geluk hebben gezocht ten bate van onze kooi. Op het ogenblik dat dit tot ons door begint te dringen gaan we op de juiste manier yoga beoefenen: niet ter versterking van onze spieren, niet ter verbetering van onze gezondheid, maar ter ontspanning en als hulpmiddel bij het ontmantelen van iedere vorm van illusie, het geloof dat wij zijn wat wij in feite niet zijn. Maak u niet ongerust als van dit verhaal maar een tiende blijft hangen, in de loop van de komende gesprekken komen we er telkens weer op terug. De enige bedoeling is dat je telkens met de argumenten mee gaat, kijkt of je het ziet. Zo niet dan gaan we erover praten, net zo lang tot het duidelijk is, daarna kun je gaan rusten. Het ontdekt hebben dat je allerlei dingen waar je in geloofd hebt niet bent is voldoende. Die ontdekking doet dan verder wel zijn eigen werk.

Het allerlaatste dat nodig is, is te proberen dit als een soort theorie uit je hoofd te leren om dit op een examen te presenteren; dat is yoga waar je helemaal niets aan hebt. Yoga wil ons leiden tot vrijheid, tot het ontdekken dat we altijd al vrij zijn geweest, ook al hadden we dit niet in de gaten. Het is voldoende om van die grote tent der persoonlijkheid telkens weer één of twee scheerlijnen door te snijden. Op een gegeven moment ontdek je dat die tent is ingezakt en dan heb je een hele grote ruimte om voortaan in te leven.

Er zijn vier elementaire boeken die samen één van de drie pilaren vormen en aan het einde van elk van die Veda’s vinden we een verzameling hele dunne boekjes, die noemen we *Vedanta´s*. Heel erg vrij vertaald: gesprekken zittende rondom een leermeester. Omdat die Vedanta´s aan het eind van de Veda's staan, appendices ofwel aanhangsels van de Veda's vormen, noemt men de leer die daar in staat ook wel de *Vedanta*. En dan kom je in dit verband ook nog het woord *Advaita* tegen. *Dvaita* betekent: tweeheid. Daarvoor staat een A, die de betekenis heeft van het woord ommekeer; ─dat kennen wij ook via het Grieks, we zeggen dat iemand sociaal is of asociaal. Asociaal is het tegengestelde van sociaal. Advaita betekent niet-tweeheid, ofwel: de leer van het non-dualisme. De yogaleer die stelt dat de hele schepping en wijzelf één ondeelbaar geheel zijn. Één ondeelbaar licht. Één ondeelbaar bewustzijn. Niet twee.

Ik heb hier vanochtend gesproken over twee toestanden, de derde heb ik nog niet genoemd. We kennen overdag een wakende toestand, ´s nachts de droom, en dan is er een periode waarin wij slapen zonder te dromen: de diepe droomloze slaap. Één van de onthullingen die op een gegeven moment vanzelf aan bod komt in de yoga is dat die diepe droomloze slaap volmaakt anders is dan je altijd hebt gemeend. Als wij praten over dingen die niet op dit ogenblik aanwezig zijn, dan maken we gebruik van ons geheugen. Als we wakker zijn en we praten met elkaar over de diepe droomloze slaap, dan zeggen wij wel dat dit een toestand is waarin er eigenlijk niets was. Als je je geheugen raadpleegt dan kun je denken aan een donkere grot, je kunt je er geen enkele voorstelling van maken anders dan de afwezigheid van alle dingen. In werkelijkheid is de diepe droomloze slaap een oceaan van verblindend licht, net het omgekeerde van wat je zou vermoeden. Hoe komt het, wanneer we met elkaar praten, dat het zo heel anders lijkt? Als we met elkaar praten zijn wij verweven met het denken. Wij wisselen meningen uit, we spreken vanuit een bepaald standpunt, we projecteren een denkertje in onze hersens; we zien niet dat dat denkertje zelf een gedachte is, dat er helemaal geen denkertje bestaat. We stellen ons op als iemand die *geprojecteerd* is in het denken en ons geheugen raadpleegt om te weten wat er vannacht om drie uur gebeurde in de diepe droomloze slaap. Maar toen was er geen geheugen. In de diepe droomloze slaap is er geen tijd, geen ruimte. Er was niets dat bewoog, er was geen denken, er was geen toestand, er waren geen ik-gevoelens, er waren geen waarnemingen. Het lichaam uit de wakende toestand was verdwenen, het lichaam uit de droom was verdwenen, de ik-figuur was afwezig. Het geheugen was er helemaal niet.

Stel dat je rond middernacht het bos in gaat, bij een open plek komt en je een uur later weer terug komt, dan zou het best mogelijk kunnen zijn dat je zou zeggen: ´Inderdaad ik ben hier geweest, ik heb gekeken maar er was niets.´ Wat je dan over het hoofd ziet is: er was niets anders dan degene die daar ging kijken. Het lijkt er op dat er in die diepe slaap niets was volgens het ik-bewustzijn dat is verweven met tijd en ruimte, ofwel met de waak- en de droomtoestand. Het bewustzijn blijft echter over wanneer de waaktoestand en de droom verdwenen zijn. Dat is een toestand van onmetelijke vrede, kun je zeggen, maar het is helemaal niet niets. Alles wat er in de wakende toestand en de droomtoestand is, is daar verdwenen. Wij zijn zo geïndoctrineerd met de leer dat als iets verdwijnt, dat er dan niets over blijft, dat wanneer alle bewegingen in waak- en droomtoestand toestand verdwijnen, het lijkt of er niets over blijft, behalve de diepe droomloze slaap. Wanneer we steeds meer opmerkzaam worden en zien dat alle dingen die wij kennen verschijnen door het bewustzijn, dat wij ze kennen dankzij hun verschijnen en verdwijnen in het bewustzijn, dat het bewustzijn er al is voordat die dingen verschijnen en nog is lang nadat ze weer verdwenen zijn, dan

is duidelijk geworden dat het bewustzijn veel belangrijker is dan iets dat er toevallig een momentje in verschijnt. Dan wordt geleidelijk aan onze aandacht daar heen gedirigeerd, meer en meer gericht op het bewustzijn dat wij zijn, op de tegenwoordigheid dat een baby is, en steeds minder op de dingen die bewegen en geluid maken. Op een gegeven moment ontdekken wij dat die dingen niets anders zijn, uit niets anders bestaan, dan uit dat ene bewustzijn. Op dat ogenblik verandert de diepe droomloze slaap geheel van karakter en merk je dat het bewustzijn, dat op zichzelf geen vorm heeft, doorlopend, 24 uur van elke dag, de achtergrond ofwel de in-grond is van ieder beleven, en die kun je inderdaad niet waarnemen.

Je kunt alleen waarnemen als er een waarnemer is en iets dat wordt waargenomen. Wat je bent kun je nooit waarnemen. Water kan nooit waarnemen wat natheid is, water *is* natheid. Wat je bent kun je niet waarnemen. Wij willen aldoor iets waarnemen *naar buiten gericht*, omdat onze zintuigen naar buiten gericht zijn. Als je iets kan vastpakken zeg je: ´Dit is echt´, want dat kun je aanraken. Dat wat je bent kun je nooit waarnemen of aanraken als een ding; dat is waar je lang mee bezig moet zijn voordat het je duidelijk wordt. Omdat wij zo gewend zijn dat ´kennen´ betekent: subject kent object, *ik* ken *iets*. Dat is niet zo. Van wat je bent kun je nooit een object maken. Ik, die geen natheid is, die erbuiten staat, kan natheid als object kennen, maar als ik de zee ben, dan weet ik niet wat natheid is.

**Vraag:** Kun je je wel realiseren: ´Hé, nu ben ik even mezelf geweest?´

**Antwoord:** Bijna, het ogenblik dat de vraag ´Wat ben ik?´ speelt, is de oplossing altijd dezelfde: de oplossing is het *zijn*. Een honderdste van een seconde ben ik dan even licht en daarna komt het denken weer terug; waar ik mij normaal voor aanzie, ─het lichaam, denken, et cetera─, is dan even door dat licht doorstraald.

Een ander voorbeeld. Als je zegt: ´Vanmorgen om tien uur was ik helemaal volmaakt gelukkig´, is dat altijd een leugen, want als je volmaakt gelukkig bent is er geen ik. Volmaakt gelukkig zijn kent geen ik, het bestaat louter uit geluk. Even later komen we op de vormen van het leven terug en dan zegt het ik dat wij overal op projecteren: ´Ja, ik was gelukkig´, ─maar dat is flessentrekkerij! Het geluk was er dankzij het feit dat ik *afwezig* was. Het geluk zelf kun je je nooit herinneren, maar de doorstraling en je psychosomatische verschijningen, die kun je je herinneren.

De ervaring ´ik ben´ is niet een verbalisatie van iets. Normaliter is onze aandacht gericht, precies zoals die van kleine kinderen voor de tv, op alles wat beweegt en lawaai maakt. Wat je zintuigen waarnemen, wat er aan gedachten en gevoelens in ons op komt, dat heeft onze belangstelling, maar nooit *dat waar het in verschijnt*. De hele wereld is een serie zintuigwaarnemingen. Dat is ook weer een manier van denken, het verschijnt allemaal in je bewustzijn; zonder bewustzijn is er geen enkele zintuigwaarneming mogelijk, geen wereld, helemaal niets. Nu opeens krijgt men de uitnodiging: kijk nu eens om je heen, ga nu eens van dat wat wordt waargenomen naar dat waar het in verschijnt. Normaal kijk je naar het gordijn, nu vraag ik: ´Kijk eens naar dat waar het gordijn in verschijnt.´ Dat is geen denken, dat is geen kijken. Het is het verleggen van je aandacht van dingen die verschijnen in het bewustzijn naar dit *tegenwoordig zijn*, dat wij zijn. Zodra daar sprake van is hebben woorden geen letterlijke betekenis meer, zijn ze niet een verbalisatie ergens van, niet een uitdrukking ergens van, maar zijn ze een richtingaanwijzer.

Je kunt alleen maar zoeken naar vrijheid als je weet wat vrijheid is. Je kunt alleen maar zoeken naar liefde als je weet wat liefde is. Je weet eigenlijk al wat je zoekt, maar je kunt er op een of andere manier niet bij. Je moet het wel ervaren hebben, anders kun je het niet weten.

Intuïtief weten is ervaren, intuïtie is een lichtstraal die een denkstroom doorbreekt; het is niet een manier van denken, het is een beleving. Het ogenblik van intuïtie, zoals men dit in de mystiek

noemt, is een ogenblik van goddelijkheid. Op later tijdstip echter kun je je dat niet herinneren, het is een tijdloze beleving, daarom lijkt het ook altijd een bliksemflits. Van zijn eigen standpunt uit gezien is het echter geen bliksemflits, maar als het denken zich er meester van maakt, dan wordt er een herinnering van gemaakt.

Je kunt nooit zoeken naar iets dat je niet kent. Wie op zoek is naar geluk weet in zijn hart wat geluk is, wie op zoek is naar liefde weet in zijn hart wat liefde is, wie op zoek is naar vrijheid weet in zijn hart wat vrijheid is. Dus het zoeken naar vrijheid komt voort uit het feit dat we die vrijheid al kennen. De yoga wil u niet vertellen dat u vrij moet worden, maar dat u het altijd al geweest bent, alleen u ging er aan voorbij. De yoga heeft u geen cadeautje aan te bieden.

**Vraag:** Bestaat er verantwoordelijkheid voor een ander?

**Antwoord:** Zodra alle muren die je rond jezelf hebt opgetrokken zijn verdwenen blijkt dat jij en die ander precies hetzelfde zijn. Twee golven van dezelfde zee. Wij beiden zijn niets anders dan het ene water. Dit beseffend weet ik spontaan, als ik met een ander te maken heb, wat er gebeuren moet; ik heb zelfs niet eens meer het gevoel dat *ik* het doe. Wij zijn zo duivels, slim, sluw en doortrapt, dat daar nooit een eind aan lijkt te komen. Voor de gemeenste handeling hebben wij de heiligste motieven. Hoe kom je hier makkelijk uit? Kijk alleen naar je reacties. De reacties tonen je waar je vastgespijkerd zit. Als dit inzicht in ons rijpt zal plotseling ons gedrag tegenover bepaalde dingen en mensen radicaal anders zijn dan voorheen. Een heleboel mensen zullen waarschijnlijk uiterlijk niet eens wat aan je merken. Wanneer dat wel gemerkt wordt, dan wordt het veelal niet geaccepteerd, dan raak je vervreemd van je omgeving.

De vraag luidt dan: werkt dat soort ontdekkingen niet de vervreemding van je omgeving in de hand? Zo lang wij ons opstellen als een persoonlijkheid zijn onze relaties met vrienden, buren, kennissen, familie, deel van een groot complot. Ik zal het niet in mijn hersens halen om te zeggen dat jij slecht kookt, want dan mag ik niet meer terug komen. Jij zult het niet in je hersens halen om te zeggen dat ik zulke lelijke stukjes schrijf, want dan vind ik jou niet meer aardig. Het is een geweldig complot, en als je daar op een gegeven moment niet meer aan mee doet, ─niet omdat je zo braaf geworden bent, maar omdat je ziet dat het wilde waanzin is en dat je je tijd wel beter kunt gebruiken─, dan zal er een aantal mensen zijn dat afvalt. Naar gelang je steeds meer leeft vanuit een diepere waarde in jezelf, kom je steeds meer in contact met mensen met minder afweer, met meer openheid. Mensen die onmiddellijk in paniek raken verdwijnen van het toneel, die kunnen dat niet aan. Mensen die waarden hebben blijken dan opeens voorhanden te zijn en dat worden dan nieuwe vrienden.

**Vraag**: In hoeverre kunt u uit eigen ervaring spreken over het baby zijn?

**Antwoord**: Het verhaal over de baby in de wieg is een verhaal dat u niet in de yoga literatuur vindt, wel in de psychiatrische literatuur gezien het feit dat de persoonlijkheid een aangeleerd iets is. Kijkt u maar: alles wat u van zichzelf vindt past toevalligerwijze precies in de Nederlandse taal. Er zijn psychische afwijkingen die niet bestaan in het Nederlands, maar wel in het Eskimos. Die neurose krijgt u niet, een Nederlandse neurose krijgt de Eskimo niet, hij weet niet dat de mogelijkheid daartoe bestaat. Alles dat u van uzelf vindt zijn dingen die u verteld zijn, die gebaseerd zijn op wat u is aangepraat. Je kunt een kind ook nooit vertellen dat het stout is, je kunt hoogstens vertellen dat het iets stouts doet.

Als ik mezelf aanzie voor een projectie in tijd en ruimte dan bedoel ik met teruggaan naar het ongeboren zijn, het tijdperk 20, 40, 60 jaar geleden. Je kunt ook teruggaan naar het ongeboren zijn hier en nu, het ogenblik vóórdat je een plaatje van jezelf maakt en voor die projectie gaat staan, dat lijkt mij efficiënter.

## 2. Vrijheid is hier en nu ─ 7 januari 1978

**Vraag:** Hoeveel ervaringen zijn er ?

**Antwoord:** Als ik mezelf aanzie voor een voorstelling in tijd en ruimte, dan zijn er honderdduizenden ervaringen, tenminste, dat vertelt het geheugen mij. Maar als ik eens ga kijken naar dat woord ´ervaring´, dan ontkom ik er niet aan om daar op een gegeven ogenblik een wat andere betekenis aan te geven dan ik tot nu toe gedaan heb in het dagelijks leven. Want dan merk ik dat er eigenlijk maar één ervaring is, en dat is *wat ik hier en nu ben*. Geheugen is een interpretatie.

Er was laatst een vriend van mij op bezoek, die had 's nachts een droom gehad waarin gebeld werd, er stond een postbode voor de deur die zei: ´Mijnheer, u heeft een envelop met geld erin verstuurd naar Frankrijk, maar er zitten losse guldens in en zo kan de brief niet door de stempelmachine, dus u moet het op een andere manier doen; hier is uw brief terug.´ Mijn vriend zei: ´Ik heb een brief naar Frankrijk verstuurd met losse guldens erin?´ Opeens wist hij het: ´O ja, dat is waar ook, een week geleden heb ik inderdaad een stelletje guldens in een envelop gestopt en naar Frankrijk gestuurd.´ Toen werd hij wakker en wist hij natuurlijk dat hij nooit guldens in een envelop had gestopt en naar Frankrijk gestuurd. In de droom was hij geheel overtuigd dat het gebeurd was. Eenmaal wakker geworden wist hij dat hij nooit guldens in een envelop naar Frankrijk had gestuurd. Binnen de droom had het geheugen ´bewezen´ dat het allemaal waar was, dat de klacht van de postbode terecht was, dat hij dat niet had moeten doen.

Dit is een grappige illustratie van het belang dat wij aan het geheugen hechten. Als het geheugen ons iets vertelt, dan nemen wij dat aan als waarheid, of althans als voorlopige waarheid en meestal onderzoeken we die aanname dan niet meer. Nu is een van de belangrijke elementen in de yoga, ─met name in *Jnana Yoga*, maar ook hier en daar in andere yoga's─, dat we niet langer luisteren naar het geheugen, maar alleen kijken naar het hier en nu. De moeilijkheid daarmee is: hoe moet je dat doen, kijken naar het hier en nu? Als ik zeg dat ik naar die vaas met bloemen naast mij kijk, dan ben ik hier en die bloemen zijn daar. Dan is hier een subject en daar een object. Als ´kijkertje´, als mannetje in een vel met oogjes, sta ik op een afstand van die vaas met bloemen. Ik kijk naar die vaas met bloemen. Maar nu is er een speciale moeilijkheid: als ik ga kijken naar het hier en nu, dan kan ik geen enkel middel vinden om *buiten* het hier en nu te gaan staan en ernaar te kijken. Ik kan niet zeggen: ´Hier op de stoel zit *hier en nu*, en ik ga op een afstandje daar naar kijken.´ Dat bestaat niet, dat kan niet, want ik *ben* altijd hier en nu.

Ik kan er ook een begrip van maken. Je zou een redevoering kunnen houden over het begrip ´hier en nu´. Hier en nu is echter *levende ervaring,* en daar kan ik niet naar kijken. Ik kan er niet naar kijken omdat ik die levende ervaring *ben*. Ik kan er nooit afstand van nemen. Dat wat ik ben kan ik nooit verlaten. Van dat wat ik ben kan ik nooit afstand nemen. Dat wat ik ben kan ik nooit vinden, nooit bereiken, nooit veroveren, daar gaat geen weg heen, daar is geen discipline toe. Zodra ik ophou met zoeken, ben ik louter wat ik ben. Dit is het enige probleem: dat we doorgaan met zoeken naar iets dat we nooit verloren hebben.

Ervaring is enkel hier en nu, dat is wat ik ben, daar kan ik dus niet over praten. Het enige wat we kunnen doen is er naar wijzen als *nu net gebeurd*. Dit hier en nu, dat ik ben, dit tegenwoordig zijn is het element van echtheid in alle dingen die gebeuren. Alle dingen die gebeuren duiden op het werken van de vijf zintuigen; dit wordt tot een geheel geprojecteerd door het denken, dat stukje

denken dat wij geheugen noemen. De echtheid daarin is het hier en nu. Als ik afwezig zou zijn, dan zouden er geen zintuigen functioneren, dan zou er geen wereld zijn. In de diepe droomloze slaap functioneren geen zintuigen. In de droom functioneren de droomzintuigen en het droomgeheugen; dat geheel schept een droomwereld. In de wakende toestand precies zo. Om dat mogelijk te maken moet er eerst deze ene ervaring zijn: *ik ben*. Dat maakt het verschijnen van een waaktoestand en van een droomtoestand mogelijk. Maakt het echter niet noodzakelijk, want dat ´ik ben´ is er ook nog in de diepe droomloze slaap, waarin geen wereld verschijnt, noch de wakende wereld met een wakend lichaam, noch de droomwereld met een droomlichaam. Ze zijn beide afwezig in de diepe droomloze slaap, maar ze zijn er wel, alleen zijn ze daar niet *als beweging*. Ze zijn er als diepe stilte.

´Hier en nu´ zijn begrippen. Daar is op zich zelf niets mee mis, die begrippen hebben we gebruikt om te verwijzen naar de ene ervaring die we zijn zonder daar iets voor te hoeven doen. In de diepe droomloze slaap zijn we ook hier en nu, er is echter geen denken dat zegt: ´hier en nu´. Dus wat bedoeld wordt met hier en nu, is niet afhankelijk van het idee ´hier´ en het idee ´nu´. Als er geen ideeën zijn dan blijft nog altijd datgene over wat de woorden ´hier en nu´ aanduiden. *Ik ben,* zou je kunnen zeggen, valt uiteen in twee delen: het denkdeel en het ervaringendeel. Die ervaring ben ik altijd, ook al is er geen gevoel van ´ik ben´. Van deze tegenwoordigheid kunnen we ons nooit losmaken, die zijn wij. Waren we dit niet, dan was er geen denken mogelijk, geen voelen mogelijk, geen zintuiglijkheid mogelijk en dus ook geen wereld.

Als we spreken over verleden en toekomst, ook dan spreken we over een manier van denken. Één zin is voor mij een sleutelzin geweest, deze liet opeens alles ontploffen, ─niet hier natuurlijk, maar ergens op een ander niveau─, toen ik zag wat deze betekent.

*´A past thought is a thought that has ceased to exist.´*

Een voorbije gedachte, is een gedachte die opgehouden heeft te bestaan. Dat is zo verschrikkelijk fundamenteel, zo duidelijk voor een kind van 4 jaar, zo moeilijk voor een volwassene. De persoonlijkheid, waar wij onszelf voor aanzien, is alleen bestaanbaar wanneer ik meen dat een gedachte die afgelopen is, *niet* heeft opgehouden te bestaan. Want als persoonlijkheid ben ik 20, 40, 60 jaar oud. Ervaring leert dat in de tegenwoordigheid die ik ben, of ik wil of niet, telkens weer een ander idee verschijnt. Op een gegeven ogenblik verschijnt er een idee: ik ben Jan, Piet of Klaas van 20, 40, 60 of 80 jaar oud. Drie tellen later is dat idee verdwenen. *Ervaring* is dat te zien, *bijgeloof* is te luisteren naar het geheugen dat ons wijs maakt: ´Ik ben iets van 20, 40, 60 jaar oud.´ Je zou kunnen zeggen: dat gaat tegen je onmiddellijke ervaring in. Wie dat ziet, is in principe vrij. Je bent altijd al vrij, aan niemand en niets ooit gebonden geweest; wie dat ziet kan niet anders dan het gevoel van gebondenheid verliezen.

Het verleden is dus iets dat niemand van ons ooit ervaren heeft, we kunnen niet uit het hier en nu gaan. We kunnen de huidige ervaring, die altijd hier en nu is, op geen enkele manier verlaten of objectiveren. Daarom hebben we ook nog nooit iets ervaren dat verleden is. Er was nog nooit een menselijk wezen dat verleden ervaren heeft. Dan kunnen we ook niet volhouden dat zoiets bestaat. Er bestaat niet zoiets als het verleden. Er komt nu een plaatje in mijn hoofd op en dat noem ik dan het verleden, maar dat plaatje kan bestaan omdat er *geen* verleden is. Als er een verleden zou zijn, dan zou ik het niet kunnen kennen, maar omdat het plaatje verschijnt in het hier en nu, is de illusie van het verleden mogelijk. Wij kijken naar de ondertitels van het plaatje: ´Oh verleden, oh ja.´ Als we echter kijken naar de *ervaring,* dan zien we dat ook dat plaatje met de ondertiteling ´verleden´ in het hier en nu verschijnt.

Bevrijding is het volledige verdwijnen van het gevoel van ´mij´ of ´mijn´. Wat nodig is, is één ogenblik van helderheid. Het ogenblik dat je gezien hebt dat er niet een ik is die eigenaar is van de geest waarin gedachten opkomen, zie je dat ´ik´ zelf één van die gedachten is.

**Vraag:** Het ogenblik dat je ziet: ´Dit ben ik, dat ben ik niet´, dat blijft je bij. Jij schrijft: ´Het ogenblik van de helderheid, dat blijft je bij.´ Daar ben ik het niet mee eens. Dat andere blijft je zo bij.

**Antwoord:** Dit onderwerp bestaat uit twee delen: *dat ben je, dat ben je niet*. Dat ben ik met je eens, maar op het ogenblik van helderheid zie je niet: ´Dit ben ik en dat ben ik niet.´ Nee, dan is er enkel het ogenblik van helderheid, niets anders. Op dat ogenblik is de slang in tweeën gehakt, de kop is er af. Uit gewoonte komen er nog gedachten en gevoelens terug, maar de bron van illusie is afgesneden, de kraan is dicht. Vandaar het voorbeeld van de slang, die kronkelt nog een beetje na, maar in principe is hij al dood.

In principe is de wereld een creatie van de zintuigen; je denkt dat die van jou zijn, het is een gedachte: ´Dit zijn mijn zintuigen, dit is mijn leven.´ Maar het is jouw privé wereld en op een gegeven moment schep jij in die privé wereld een goeroe. Die goeroe is niets anders dan jijzelf die tegen jezelf spreekt. Alleen omdat je, onder geen enkele voorwaarde, bereid bent naar de goeroe in jezelf te luisteren, projecteer je een goeroe buiten je en wil je de waarheid horen van buiten jezelf. Geleidelijk aan wordt de goeroe in jezelf wakker en vertelt je van binnen uit wat juist is en wat niet.

Als ik mij opstel als iets dat ik niet ben, als een persoonlijkheid, dan is de wereld altijd een verlengstuk van dat standpunt. De wereld is een verlengstuk van de manier waarop jij je opstelt. Als ik me opstel als denker op zoek naar de waarheid, dan is de waarheid voor mij een gedachte. ´Oh ja, de mens is eeuwig, gelukkig en onsterfelijk´, dat zijn allemaal begrippen. Als ik mijzelf opstel als een denker, dan kom ik alleen maar begrippen tegen. Er is een verschijnsel nodig, dat zelf geen begrip is, om jou mee te nemen van begrippen naar de levende ervaring die je bent. Er is iets nodig dat jou verleidt om je van alle begrippen los te maken, zodat opeens de levende ervaring, ─die er vóór die tijd al was, die je altijd geweest bent en altijd zal zijn─, aan het licht kan komen. Dat kun je nooit zelf bewerkstelligen zolang je jezelf opstelt als een zoeker. Zolang je jezelf opstelt als wat dan ook is de waarheid onvindbaar. Er is dus iets nodig dat je ertoe verleidt om de zoeker, de denker, de voelende mens, de actieve mens, et cetera, los te laten, te laten zijn voor wat het is, namelijk: een begrip. Door praten, door gebaren, word je meegenomen voorbij denken en voelen. Dan verdwijnt opeens de hele wereld. Dat verschijnsel noemt men de goeroe.

Is de illusie één keer doorbroken, dan heeft dat meer kracht dan alle gedachten in het heelal bij elkaar. Dan kan je uiteindelijk niets meer gebeuren. Als je één keer het licht gezien hebt, dan is de duisternis daarmee opgelost. De persoonlijkheid, waarvan we denken dat we die zijn, lijkt wel een grote pannenkoek, een draaischijf. Een stukje van die draaischijf is dan het denken. Op een gegeven moment doorzie je het helemaal: ik ben geen denker, ik ben dat waar gedachten in verschijnen. Een denker is zelf een gedachte. Het ene begrip kan nooit andere begrippen produceren. Het ogenblik dat je dat doorziet, is het denken verdwenen.

Als je zegt: ´Oh, ik ben een bangerd´, dan is het denken vervolgens verdwenen en daar komt een bangerd aan. Dat bestaat niet. Ik zeg altijd dat er dan een stukje geheugen aan bod komt en zich aanbiedt om te worden opgeruimd. Het ogenblik dat er zulke biologische verschijnselen zijn, energie bindende en energie bevrijdende verschijnselen als angst en blijdschap, zie dan dat jij dat niet bent, dat je *dat* bent waarin die biologische, psychische verschijnselen verschijnen en weer

verdwijnen. Dan krijg je een periode waarvan je zegt: ´Dat ego is opgelazerd, nu ben ik vrij.´ Dat is nog niet helemaal de vrijheid. De *afwezigheid* van de persoonlijkheid, van al de voorstellingen en al de afweer die je nodig hebt om zo'n voorstelling op te richten, maakt de wereld al in geruime mate transparant, maar het is toch nog iets waardoor je aan schijn gebonden bent. Dit wordt op een gegeven moment zo natuurlijk, dat je het niet meer weet. Dan is de persoonlijkheid afwezig. *Dan is ook het gevoel dat hij afwezig is, afwezig.*

Vrijheid is *afwezigheid van de afwezigheid van de illusie*. Dan heb je dus geen idee meer dat je ooit een persoonlijkheid geweest bent die je nu lekker kwijt bent. Jouw waarneming van wat dan ook, ─of het nu een deur betreft, je gedachten, gevoelens, lichaam of zintuiglijkheid─, is heel belangrijk. Je kent alleen dat wat verschijnt in het bewustzijn, en dat wat verschijnt in het bewustzijn *is* bewustzijn en niets anders. Met andere woorden: je kent nooit iets anders dan tegenwoordigheid, met of zonder vorm. Alles dat je kent, ─deur, gedachte, gevoel─, is niet anders dan bewustzijn in een bepaalde vorm, ofwel: jezelf. Je kunt nooit iets anders kennen dan dat wat je zelf bent. En als je geleerd hebt dat jij hier binnen bent en dat daar buiten de wereld is, dan is daarmee dualiteit ontstaan die schijn is. Dat geldt ook voor een psychopaat die een krankzinnige wereld om zich heen creëert: die ziet alleen zichzelf. Dat geldt voor iedereen. Je zou kunnen zeggen: jij ziet allemaal dingen en daartussen af en toe een vonkje licht. In werkelijkheid zie je eerst het licht en dan de wereld. Je ziet eerst de harmonie en dan de dingen die daaruit ontstaan, daarin verschijnen. Het beperkte kan nooit het onbeperkte bevrijden.

De leerling kan nooit de goeroe begrijpen, de leerling weet niet wat de goeroe weet. De leerling kan afdalen tot het licht in hem zelf, zien dat wat het tastzintuig, het oog en droom oog hem vertelt, ja, *alles dat hij maar kent*, niets anders is dan het zelf. Het enige dat ik ken is dat wat verschijnt in mijn bewustzijn, en als ik dan zie dat ook ´mijn´ nog verschijnt in het bewustzijn, ─dat er dus niets is dat mij beperkt, geen tijd, geen ruimte, et cetera─, dan is de leerling zo diep in zichzelf gegaan, dat zijn zien één is geworden met het zien van de goeroe. Daar kan hij de goeroe begrijpen. Je kunt de goeroe begrijpen als licht. Op dat ogenblik is er geen leerling en geen goeroe meer. Dus het is een hachelijke en bij voorbaat tot mislukken gedoemde poging om te proberen je voor te stellen hoe het wel moet zijn als je verlicht bent. Dan ga je dat wat per definitie niets met begrippen gemeen heeft, vatten in begrippen en voorstellingen.

Als je één keer gezien hebt, als je één keer duidelijk is gemaakt dat je niet bent wat ook maar verschijnt in het bewustzijn, dat je niet beperkt wordt door welk verschijnsel dan ook, ─of dat nu het lichaam, denken of voelen is─, dan zie je dat je louter het licht bent in die verschijnselen en niet die verschijnselen als zodanig. Als je daarmee bezig blijft, dan komt de rest vanzelf. Ik ben diezelfde weg gegaan, ging in *samadhi,* een toestand waarin het onderscheid tussen waarnemer en het waargenomene tijdelijk is opgeheven, maar dan kom je daar weer uit en dan ben je nog net zo stupide als daarvoor. Het is eigenlijk nog erger, want je denkt: ´Ik heb met samadhi al heel wat bereikt.´ Je ziet niet dat dit ik nu juist het enige obstakel is. Ik ken verscheidene mensen die als kind van vier, vijf jaar spontaan samadhi's hebben gehad, maar het moet je duidelijk gemaakt worden dat jij niet *een iemand* bent die samadhi's had, maar dat er niets anders dan samadhi was, dat voor een ogenblikje het ik verdwenen was.

Als je dit niet inziet blijf je in dezelfde kring ronddraaien, je krijgt een uitzonderingssyndroom. Je bent de enige die het wel weet en de rest weet het allemaal niet. Jij bent degene die wel ervaringen gehad heeft die anderen niet gehad hebben. Je wordt als regel steeds ongelukkiger. Tenslotte moet je toch ergens iemand vinden die je uitlegt wat je bent en wat je niet bent. Als je aan je lichaam hebt

zitten sleutelen, omdat het uitstekend is voor je gezondheid en je zo over het water kunt lopen, ─ik heb het zelf nog nooit gezien, maar het schijnt dan te kunnen─, dan heb je zitten sleutelen aan iets dat je niet bent, en dat beseft men binnen de *Raja Yoga* niet. Je komt daar niet aan toe, je komt niet verder dan samadhi, laten we hier duidelijk over zijn. Samadhi is tijdelijk, een toestand, het is niet de uiteindelijke bevrijding.

Normaliter gebruiken we het woord samadhi om een toestand van geestesvervoering aan te duiden, van extase. De andere duiding van samadhi is de toestand waarin de mind helemaal afwezig is; je zit op een stoel met je ogen open in zoiets als een droomloze slaap. Twee uur later kom je terug tot waakbewustzijn en dan ben je nog net zo dom als daarvoor. Deze verschijnselen kunnen wel bestaan, maar het zijn gewoon bijproducten; of ze plaatsvinden of niet hangt van je bagage af. Als je als een heel vroom jongetje bent opgevoed zul je het misschien eerder beleven dan wanneer je de zoon bent van iemand die zich altijd met exacte dingen, met cijfers bezig houdt. Als samadhi optreedt, besteed er dan zo weinig mogelijk aandacht aan, want het is verder van geen enkele waarde. Wat je zoekt is blijvende ervaring, je zoekt geen tijdelijke toestanden.

**Vraag:** Je had het net over de bron van alle illusie, wat is nu die bron van alle illusie?

**Antwoord:** De wereld waarin het ik een object is. De goeroe spreekt altijd tegen zichzelf. Neem het voorbeeld van het water en de golven. Eerst zijn jij en ik twee golven, en ik denk: ´Joh, jij neemt veel te veel ruimte in dus ga een beetje opzij.´ Maar geleidelijk aan zie ik dat geluk daar niet in zit, dan zoek ik niet meer zozeer naar het geluk buiten mij, ga ik eens naar binnen kijken. Dan ontdek ik dat ik water ben en zodra ik dat in mezelf ontdek, ontdek ik dat ook in jou. Dan zie ik dat jij ook water bent. Dus ik zie niet langer ´ik hier´ en ´jij daar´, maar dat wij wezenlijk hetzelfde zijn. Als ik dat ontdekt heb is dat natuurlijk vreselijk belangrijk. Dan ga ik steeds meer mijn aandacht richten op de kern, steeds minder op de vorm. Steeds meer op het ´hier en nu´, steeds minder op verschijningsvormen van het lichaam. Ik ga steeds dieper, ─ik maak maar een plastisch plaatje─, en op een gegeven ogenblik zit ik vijftig meter onder de oppervlakte en opeens dringt het tot mij door dat er alleen maar water is, verder bestaat er helemaal niets. Er is alleen maar bewustzijn, iets anders bestaat er niet. Dan kijk ik nog eens omhoog, en ik zie dan dat al die golfjes daarboven die denken dat ze mannetjes en wijfjes zijn, niets anders zijn dan ik, water; er is niets anders. Dan weet ik dat, ─ook toen wij aan het vechten waren, of elkaar aan het uitbuiten waren, of wat van elkaar wilden─, dat ook toen al het alleen ik was die tegen mezelf sprak, dat water spreekt tegen water. Dit is het standpunt van de goeroe. Die spreekt nooit anders dan tegen zichzelf, hij is water en hij spreekt alleen maar tegen water.

Zolang er ergens nog een gevoel is met veronderstellingen als: ´Ik ben een vrouw´, ´Ik woon daar en daar´, ´Ik volg een cursus yogalerares´ et cetera, kun je niet anders dan *schijn* zijn. Ik kan wel zeggen: ´Dat moet je niet doen, hou daarmee op´, maar je kunt er niet mee stoppen. Het ogenblik dat je begrijpt dat het zoeken naar wat ik ben, veronderstelt dat ik niet ben wat ik ben, dan krijgt dat zoeken een schop. Als ik naar mezelf zoek veronderstel ik dat ik mezelf niet ben. Anders gezegd: niemand kan u iets geven, niemand kan u vrij maken, er is niet iemand om bevrijd te worden. Iedereen die zegt: ´U moet die en die weg bewandelen´ is een leugenaar.

Als wij een bepaald spelletje spelen, spreken wij spelregels af. In het spelletje van de wakende toestand spreken we af dat als je iets los laat, dat voorwerp naar beneden valt. Zolang u niet weet wat u bent, wordt u gedwongen alsmaar door te spelen. Ik geef een voorbeeld. Een leermeester was op een gegeven ogenblik inspecteur van een gerechtshof en moest vaak naar verschillende

politiebureaus. Hij sliep dan 's nachts in een cel en naast hem sliep een gevangene, maar wat was het verschil? Hetzelfde bed, dezelfde tralies, dezelfde deur; het verschil was dat hij er uit kon en de gevangene niet, daar gaat het om. Wie denkt dat hij iets is dat hij niet is, wordt gedwongen door en is onderworpen aan de wetten van wat hij *denkt* te zijn.

Op een gegeven moment ontdek je: er is maar één verlangen. Dat wat wij zoeken is gelukkig zijn, vrij zijn, vrede. Elk verlangen wil ons meenemen naar die bevrediging, naar dat geluk. Met andere woorden: elk verlangen wil ons meenemen naar een toestand waar geen verlangen is. Dat is een definitie van tevredenheid.

Dus wat u zoekt bent u zelf, u bent dat perfecte, u bent die vrijheid. U heeft echter niet door dat u bent wat u zoekt, u bent onder invloed van alle dingen die u verleiden om ogenschijnlijk op stap te gaan, dit te grijpen en dat te vermijden. Het ogenblik dat u ziet dat wat u zoekt maar één ding is, en dat u dat zelf bent, ontneemt u daarmee de kracht aan die verlangens. Met verlangens is niets mis, maar als je die verlangens gaat exploiteren ten bate van de persoonlijkheid, van het ego, dan ben je natuurlijk een slaaf. Zolang je gelooft in een persoonlijkheid ben je er ook de slaaf van. Als je doorziet dat je de vrijheid die je zoekt zelf bent, dan houdt het zoeken op en dan houden de verlangens op.

**Vraag:** Is dat niet saai ?

**Antwoord:** Ik heb het idee dat u een hekel heeft aan vrijheid. Als je nu terug denkt aan de nazi's van ´40 —´45, vond je het toen saai om vrij te zijn? Zo is het ook op dit niveau, en dat is nog maar een kleine afspiegeling. Vrijheid en geluk, is dat saai? Wat in u zegt dat het saai is, is dat in u dat naar sensatie zoekt. Het is dat stuk onbevredigdheid.

Vrijheid is het onbekende, het is dat wat voor het denken en voelen onbekend is. Wie niet verlicht is, is dat niet omdat hij niet wenst verlicht te zijn. Wie problemen heeft, heeft dat omdat hij problemen wenst te hebben. Het enige dat u moet doen, mag doen, is kijken. U kunt niet anders dan kijken; u kijkt, of u wilt of niet. Of u nu kijkt naar de overbuurvrouw of wat dan ook, u kunt niet anders dan kijken, uw bewustzijn is kijken. Zie, in plaats van in die imago´s te klimmen, het feit dat u ´kijkendheid´ bent, of u wilt of niet. Daarin verschijnen kriebels, gevoelens, lichaam, muur, alle dingen. Wat er ook gebeurt, u kunt zien dat al die dingen verschijnen in het zien dat u bent. Als u dat één keer gezien hebt, kan niets u meer derailleren, alles verwijst u dan naar wat u bent.

Schrijf eens op, het antwoord op de vraag: *wat wil ik eigenlijk?* Als de kaarten dan op tafel liggen, dan kunnen we zien waar geloof, bijgeloof et cetera, aan je plakken. Dat is niet een kwestie van moeten, het is een kwestie van nota nemen, van kijken; niets moet. Wat wil ik eigenlijk? Dan denk ik, als u goed gaat overwegen wat u echt wilt, dat u vrijheid wilt. Als u dat wilt, dan moet u kijken waarom u nu niet vrij bent. Als u lang genoeg kijkt, op de juiste manier, dan zult u ontdekken dat u wezenlijk al vrij bent, maar dat u het zelf niet in de gaten had.

Probeer goed te begrijpen dat wij nooit gereïncarneerd zijn, dat het lichaam een serie verschijnselen is dat ons geheugen aan elkaar projecteert. Alles dat wij kennen van de wereld is niets anders dan geheugen. Zonder geheugen is er geen wereld. Wij menen in een lichaam te wonen, maar het lichaam is een verschijnsel dat af en toe eens optreedt in wat ik ben. Incarnatie, laat staan reïncarnatie, bestaat niet. Zolang de overtuiging bestaat dat ik iets ben in tijd en ruimte, op het niveau van de droom, kun je zeggen: ´Net was ik in een vorig hoofdstuk van de droom een Egyptische prinses´ of zoiets. Het is misschien wel eens gebeurd dat je iemand voor de eerste keer tegen kwam en dat je na een kwartier precies wist wat hij allemaal voelde. Het kan zijn dat je je

vorige levens herinnert. De gedachte aan het zogenaamde ´vorige leven´ verschijnt hier en nu, is een plaatje hier en nu, waar ik een soort van terugkijkspiegel op zet en dan van zeg: ´Het is het verleden.´ Maar ik ken niets anders dan hier en nu. Er zijn weinig spelletjes leuker dan reïncarnatiespelletjes.

**Vraag:** Wat gebeurt er dan met je geest als je dood gaat? Volgens mij blijft die doorgaan.

**Antwoord:** Gisteravond ging er een of andere jonge dame naar bed, vanochtend stond er een of andere jonge dame op, en die jonge dame had een hoofd die beweerde dat ze dezelfde was als gisteravond. Leg mij dan eens uit hoe dat kan? Intussen was die jonge dame namelijk geheel en al verdwenen. Als u dit raadseltje oplost, dan heeft u ook het reïncarnatie vraagstuk opgelost. Het is net zo reëel of irreëel als dit verhaal. Allemaal een soort geheugen. Het geheugen is een ontzettend leuke film, het is om je heen kijken, fantastisch, met dit voorbehoud: laat je niet bij de neus nemen door te denken dat dit de waarheid en de vrijheid is. Niet dat *wat* verschijnt, maar dat *waarin* het verschijnt is de waarheid en de vrijheid.

De mens projecteert een wereld om zich heen vol onvrije mensen. Als men ophoudt met projecteren, dan blijkt er niets anders te zijn dan vrijheid. Waarom projecteert u? Omdat u uzelf voor iets aanziet dat geprojecteerd moet worden, u moet dus door een faillissement heen: het faillissement van het imago van de persoonlijkheid. Zie dat ´ik´ geen imago is, want als dat imago verdwenen is, dan ben ik er nog. Als je dat helemaal doorziet, dan houd je op met dat imago te verdedigen.

**3. De yogaleraar ─ 4 maart 1978**

In de *Atma-Darshan* staat ergens dat de wereld binnen in ons is, een verlengstuk is van ons eigen standpunt. Het kan er dus nooit om gaan de wereld te veranderen, maar uitsluitend ons eigen standpunt. Om dat nog even te onderstrepen staat er dat, als jouw standpunt verandert, het door jou waargenomen ding ook verandert, want het door jou waargenomen ding is tegelijkertijd het door jou geprojecteerde ding. Wat je objectief genomen precies dezelfde omstandigheden zou kunnen noemen, zijn omstandigheden waar de één heel tevreden mee is en waar de ander kapot aan gaat. Dat komt omdat wij niet een objectieve wereld zien. Voor niemand van ons bestaat er zoiets als een objectieve wereld. Als wij over de wereld praten, praten wij uitsluitend over wat wij subjectief waarnemen als gevolg van onze eigen subjectieve projectie. Als wij projecteren vanuit angst, onvoldaanheid of onlustgevoelens, projecteren wij een wereld die vol problemen zit. Op het ogenblik dat wij ophouden met projecteren, zien wij dat deze wereld niets anders is dan een beweging in ons eigen bewustzijn, precies zoals de droom. Daarom is een yogaleraar nooit uitgerust met de taak mensen te veranderen, maar hoogstens met de taak om hen materiaal in handen te geven waarmee zij kunnen leren zien wat ze zijn. Daarbij wordt de aandacht gevestigd op dat *waarin* al de ik-projecties, waarvoor ze zichzelf aanzien, verschijnen en op wat er overblijft als al die projecties weer zijn verdwenen. Dit is de grondstof van alle projecties, alle waarnemingen en dus ook van dat wat wij de wereld noemen.

Dit is één van de dingen die je het ABC van de yoga zou kunnen noemen: het inzicht dat wat wij de wereld noemen iets is *binnen* ons en niet buiten ons. Misschien buiten onze huid, maar niet buiten ons bewustzijn. Het ABC van de yoga is te zien dat het niet de wereld is die mij allerlei ervaringen geeft, maar dat ik het ben die dat projecteert wat ik ´de wereld´ noem. Als ik ontevreden met de wereld ben, dan betekent dat niets meer en niets minder dan dat ik niet van mezelf houd. Als je als yogaleraar de mensen psychologisch benadert, dan is het erg belangrijk te proberen ze zo geleidelijk mogelijk mee te nemen naar een situatie waarin ze leren van zichzelf te houden, dan gaan ze vanzelf ook van hun omgeving en de wereld houden; die is immers niets anders dan de projectie van henzelf. Ga je ze meer op de *Jnana Yoga* manier benaderen, dan neem je ze mee naar een standpunt waar ze *waarnemer* zijn van spanningen, onlustgevoelens et cetera. Jullie kennen vermoedelijk zo langzamerhand verscheidene technieken waarbij je de ontspanning, de leegte, meeneemt naar de plekken waar spanning is, zodat die spanningen verdwijnen. Als alle spanningen verdwenen zijn, dan zijn ook alle onlustgevoelens verdwenen en is er geen projectie meer. Aanvankelijk is het vrij zijn van projectie meestal een kwestie van slechts enkele ogenblikken. Voor de meesten van ons duurt het jaren, ─zelfs als we het één keer doorzien hebben─, voordat een permanent ontspannen toestand is ontstaan, waarin geen ik en dus ook geen wereld meer geprojecteerd wordt. Daar draait het allemaal om.

Ik ben dolblij dat destijds het bestuur afgezien heeft van het voornemen om van de functie van yogaleraar een paramedisch beroep te maken, want dan zou er een situatie zijn geschapen, waarin de yoga in dienst wordt gesteld van iets. En als ik nu het woord yoga neem in zijn uiteindelijke betekenis van *Jnana*, van *onderscheiding, van het einde van alle kennen, het hoogste kennen,* dan is er een val die voor je open staat: namelijk dat je dat hoogste kennen wilt gebruiken voor iets, bijvoorbeeld voor het heil van de mensheid. Dat kan natuurlijk niet. Het hoogste kennen gaat de persoonlijkheid te boven, zoals deze aarde een speldenknop te boven gaat. En het minuscule karikaturale, zoals een geprojecteerde persoonlijkheid, kan natuurlijk nooit de vrijheid of het weten voor zijn karretje spannen. Een olifant voor een mieren karretje. Maar het ´goed willen doen´ zit in ons westerlingen een beetje ingeslepen. Daarom trappen we daar gemakkelijk in met de vroomste bedoelingen. En als ons wordt uitgelegd dat dit niet

mogelijk is, zeggen we: ´Nou ja, jij bent een beul van een kerel.´ Toch is het zo. Wie gebruik wil maken van het kennen van de waarheid, maakt van die waarheid een karikatuur, een object, een ezel voor zijn karretje en dat heeft dan met de waarheid niets meer te maken. Het enige dat we kunnen doen, is proberen de waarheid te herkennen.

Het moet ons wel verteld worden dat wij niet als persoonlijkheid, niet als een geprojecteerd iets, niet als een voorstelling, niet als een plaatje, *dat* kunnen omvatten wat noch door tijd, noch door ruimte, noch door oorzakelijkheid beperkt wordt. En dat *begrijpen* en *zijn* uiteindelijk twee woorden zijn voor hetzelfde. De enige manier om het absolute te begrijpen is het absolute te zijn. Via variaties moeten we uiteindelijk uitkomen bij dat ene punt: dat het absolute zijn alleen mogelijk is door het relatieve los te laten. Door te doorzien dat wij niet allerlei projecties zijn, niet in onze eigen geest en niet in het hoofd van iemand anders. Zolang we dat niet doorzien, zijn we slaaf van onze persoonlijkheid. Zolang we erin geloven zijn we voetveeg. Zolang we denken dat het beeld dat iemand anders in zijn hoofd heeft en op ons projecteert enige realiteit heeft en iets over ons vertelt, zolang zijn we slaaf van prikkels en impulsen die van buiten ons komen. Zo zijn we de slaaf van meningen van anderen. Als ik zie dat wat ik wezenlijk ben niet gebonden is door tijd en ruimte, dan zie ik dat ik met meningen over mezelf minder te maken heb dan een koe met vioolspelen, en met meningen die anderen over mij hebben al even weinig. Het slaat allemaal als een tang op een varken. Dat wat ik ben, is dat *waarin* al die voorstellingen verschijnen en dat wat overblijft nadat zo een voorstelling weer is verdwenen.

Het idee kwijt raken dat je het zelf niet bent, dat is genoeg. Om dat van alle kanten te doorzien neemt tijd. Los daarvan valt er niets te doen. Voor een yogaleraar is het ontzettend belangrijk dat hij geen meningen heeft. Uiteindelijk kun je je meningen over iemand anders pas opgeven, als je geen meningen meer hebt over je geprojecteerde ik. Zolang je dit beangstigend vindt, en tegelijkertijd zo aantrekkelijk dat je erachteraan moet hollen, ben je niet bewust vrij en vind je iemand die bij je komt een bedreiging of een lokmiddel. Je ziet die persoon niet zoals die is. In elk geval kun je proberen zo veel mogelijk *leeg* te zijn. Men zegt vaak dat de allereerste indruk die je van iemand hebt, heel vaak de juiste blijkt te zijn. Ik geloof dat dit voor de meesten van ons opgaat. Er is echter een gigantisch gevaar, namelijk: dat ik vandaag, in 1978, nog min of meer afga op de indruk die ik had in 1965. Als het goed is, als we werkelijk leeg zijn, geen vooroordelen meer hebben, ons niet laten domineren door angsten en verlangens, dan hebben we steeds weer die eerste indruk van iemand die tegenover ons zit, dan fixeren we iemand niet in een eerste indruk van lang geleden, dan zien we hem steeds nieuw, zoals hij hier en nu is. Dat kunnen we alleen maar doen als we zelf het verleden loslaten en kijken naar wat er hier en nu gebeurt. Dat is voor een leerling het belangrijkste hulpmiddel om zich los te weken van de vreemde ideeën die wij zelf ook zo lang gehad hebben, namelijk: dat wij producten zijn van een verleden.

Het leven is niets anders dan *een manier van denken* in onszelf; wij zijn producten van onze eigen manier van denken. Als je dat algebraïsch op gaat schrijven, dan krijg je een soort breuk, waarbij alles tegen elkaar wegvalt en waarbij *nul en één* beide een goede uitkomst zijn. Als verschijnsel in tijd en ruimte zijn wij niets: nul. Als aanwezigheid zijn wij het ene, het enige dat is. Dit ene kent geen tegenstelling. Het is dus erg belangrijk, als je begint met het geven van yogalessen, dat je in de eerste plaats zoveel mogelijk leeg bent, zodat de ander ruimte ervaart om op jou toe te komen, om zich te vertonen zoals hij is. Maar misschien lukt je dat in het begin niet. Je moet er steeds weer aan denken. Dan is een tweede belangrijke overweging in het contact met de leerling dat je ziet wat er *in jezelf* gebeurt, dat je ziet wat deze bepaalde leerling in zijn moeilijkheden in jezelf teweeg brengt, wat voor angsten in jezelf zitten, of er tegenzin in je zit. Dat zal vaak gebeuren, want een heleboel mensen komen aan met problemen waarvan wij eigenlijk liever niets willen weten. Of we vinden dat ze zeuren en overdrijven. Dat zijn uiterst belangrijke dingen om te zien, want daar waar we niet van die ander houden, daar houden we

niet van onszelf. Dan zit in ons nog een stuk weerstand, een stuk onlustgevoel, een stuk angst, dat we niet hebben doorzien. Op dat punt zijn we bang dat er geen liefde is, want we zijn bang om dat kleine beetje liefde dat we menen te hebben nog te verliezen. We hebben het er eerder over gehad: er bestaat maar één soort angst en dat is de *angst voor liefdeverlies*. Wie dat één keer doorzien heeft tot op de bodem, kan daarmee loskomen van een bepaalde vakbekwaamheid die misschien nodig is in sommige echte moeilijke gevallen, maar zal voor het overige dikwijls de problemen van zichzelf en zijn leerlingen vanuit *open bewustzijn* kunnen decoderen. Open bewustzijn is in feite het enige dat we ooit kennen in ons hele leven. Alleen omdat we er scheef naar kijken, lijkt het soms iets heel anders en geven we het daarom andere namen. Maar in feite is er maar één onafgebroken ervaring, die zich vertoont in steeds nieuwe vormen, de een na de ander. Wie dat doorzien heeft, weet dat hij liefde niet kan verliezen, en ook niet kan geven. Daar bestaat geen verantwoordelijkheid meer tegenover anderen. Er zijn eigenlijk niet eens meer anderen. Daar is alleen nog maar een doorlopend herkennen, en in dat herkennen is het meestal volmaakt duidelijk waar een ander bepaalde domheden uithaalt, waarin een ander probeert geluk te vinden op manieren waarop geluk nooit gevonden kan worden. Het komt er dus steeds weer op neer dat we anderen nooit verder kunnen brengen dan we zelf zijn, dat we nooit voor een ander een probleem kunnen oplossen dat we voor onszelf nog niet hebben opgelost. Daarom is een goede yogaleraar iemand die steeds naar zichzelf blijft kijken, net zolang tot er niets meer te zien valt. Een slechte yogaleraar is iemand die denkt dat hij het weet, iemand die meent dat hij het begrepen heeft.

Je zou kunnen zeggen, dat er een paar fasen zijn. De eerste fase is: jezelf verdiepen via bijeenkomsten, teksten, tijdschriften, boeken, het hele weiland leeg grazen, net zolang tot je helemaal duidelijk is hoe het perspectief in elkaar zit. Je ziet dan dat alles dat je ooit kent verschijnt in tijd en ruimte, die niets anders zijn dan een manier van denken binnen jezelf. Met andere woorden: de hele wereld is iets dat binnen jezelf verschijnt en daarin weer oplost. Op een gegeven moment zeg je tegen jezelf: ´Nu heb ik het allemaal gezien, doorzien, begrepen.´ Dan sta je als het ware op de top van een berg.

Dan begint de tweede fase: terug naar een dal, waarin de conclusie is zoals die is samengevat in de roemruchte zin van Socrates: ´De wijze is iemand, die weet dat hij niets weet.´ Mijn guru zei tegen mij: ´Eerst moet je een paar jaar ontzettend hard werken, denken en zweten, en als dat tot gewenst resultaat heeft geleid, dan moet je alles weer vergeten.´ Zo min als er in ons plaats is voor een eigenaar van welke gedachte, welk gevoel of welke vluchtige waarneming dan ook, zo min is er in ons plaats voor een iemand die wat dan ook begrepen zou hebben. Er valt helemaal niets te begrijpen. De dingen zijn zoals ze zijn, ze bestaan uit dat wat ze zijn, en zoals ze zijn zijn ze uitstekend. De natuur is, vanuit dit standpunt gezien, een geweldig gecompliceerde structuur die leeft op zichzelf. Het konijntje leeft van het gras en de vos leeft van het konijntje, enzovoorts. Zo is er een hele cyclus en zo gaat het in onze maatschappij ook. De egoïst leeft van de anderen en degene die niet egoïst is geeft zichzelf en ontdekt dat hij zo veel gelukkiger is. Iedereen leeft naar zijn beste inzicht. Bij sommigen is het inzicht zo groen als gras en bij anderen is het gerijpt; met geen van beiden is er wat dan ook mis. Een egoïst, een domoor, een neuroot, is niet te veroordelen omdat hij niet wijs is. Hij is eenvoudig ergens onderweg; zonder twijfel zijn wij ook eens geweest waar die egoïst nu is. Zonder twijfel zal die egoïst ooit verder komen en doorzien dat zijn egoïsme domheid is, dat het een soort levende dood is om egoïst te zijn. Wanneer hij dat ontdekt heeft laat hij zijn egoïsme los en staat geleidelijk aan toe dat het leven, zonder dat er nog verzet wordt geboden, door hem heen stroomt. Dan houdt hij op met de wereld te willen veranderen, met vegetarische vossen te willen kweken. Dat is dus nogmaals de vaderlijke vermaning op een andere manier geformuleerd.

Als wij een nuttig instrument willen zijn voor mensen die bij ons komen, dan lukt dat alleen als we van die mensen niets willen. Als zij zich ziek, angstig of slecht voelen, dan moeten wij niet

willen dat zij beter worden, hun angsten en hun nare inzichten over zichzelf kwijtraken. Wij kunnen iemand alleen helpen als wij hem niet willen helpen. Als we hem willen helpen, projecteren wij een imago van hoe de persoon zou moeten worden en dan wordt hij een klein afgietseltje van ons, en dat is anti yoga. Wij kunnen iemand alleen helpen door hem niet te willen helpen, dat wil zeggen: door hem volkomen te accepteren zoals hij hier en nu is, inclusief de dingen die hij zelf aanziet voor tekorten en alle dingen waar hij veranderingen en verbeteringen in zou willen aanbrengen. Wij moeten die veranderingen en verbeteringen niet willen aanbrengen. Zo iemand staat niet in dienst van ons inzicht. Wij staan in dienst van mensen die naar ons toekomen. Niet met onze slimme koppies, maar gewoon als openheid, als tegenwoordigheid, als aanvaarding. Wanneer iemand merkt dat wij helemaal niet vinden dat hij beter moet worden, dat wij hem accepteren zoals hij nu is, dan plotseling kan er een ontspanning ontstaan waarin een gesprek tot stand komt. Een dialoog waarin u als yogaleraar niet de hele tijd zegt: ´Ik vind dat en het zou zo´, maar waarin u in de eerste plaats luistert naar wat die dame of heer te vertellen heeft en dan eventueel luistert naar reacties die in u opkomen. En dat zijn nooit dingen die u op les geleerd of in een boekje gelezen heeft; dat zijn dingen die, als u inderdaad luistert, helemaal uit de bodem van uw hart opspringen. En dan kan het gebeuren dat u dingen zegt, waarvan u vooral in het begin denkt: ´Hoe haal ik het in mijn hoofd om zoiets te zeggen?´ Dan zwijgt u verschrikt. Dan ontdekt u dat dit nu net de zin is waar de persoon in kwestie misschien wel een jaar op heeft zitten wachten. Dat gebeurt u dan regelmatig en geleidelijk aan raakt u daaraan gewend. Als u niets wilt, als u niet met uw oordelen, met uw vakkennis, met uw psychologisch zo veel gezondere inzicht aan komt dragen, maar daarentegen de mensen die bij u komen helemaal toestaat zichzelf te zijn en aldus accepteert, dan zult u zien dat er steeds weer dingen uit uw mond rollen die u zelf nooit had kunnen bedenken. U zult zich dan hoe langer hoe meer durven over te geven aan de stroom die zowel u, als de mensen die bij u komen, meevoert naar dezelfde zee toe. Dus wil niets van de mensen die bij u komen. Wil ook niets van uzelf. Kijk en aanvaard de dingen die u ziet. Daar moet het bij blijven. Juist het feit dat u niets wilt, geeft u de kracht te doen wat u als persoonlijkheid in geen tien miljoen jaren kunt doen. U, als persoonlijkheid, bent een flut ding, een derdehands bazaar. Als persoonlijkheid bent u helemaal niets, een spookbeeld, een rooksignaaltje uit een sigaret; voor je het goed en wel ziet, is het weer verdwenen. Uw welbewuste afwezigheid echter is de aanwezigheid van de wijsheid en van de liefde, waarin uzelf en niemand anders zich kan ontplooien en kan komen tot het vrij worden van alle projecties, al dat bijgeloof dat ik dit en nog een heleboel andere dingen ben. De vrijheid zijn wij nu al. Het enige dat wij te doorzien hebben is dat wij niet allerlei andere dingen zijn.

*´Men merely is what he thinks he is´* ofwel ´De mens als persoonlijkheid is niets anders dan wat hij denkt dat hij is.´ Wel, houd op met dat te denken. Houd op met welke voorstelling dan ook van jezelf te hebben en je bent vrij. Zo eenvoudig is het in principe.

Schrijf met grote duidelijke letters in uw studeerkamer, zodat u het zich steeds weer afvraagt: ´Ben ik als yogaleraar de mensen aan het conditioneren of ben ik ze aan het deconditioneren?´ Je kunt mensen als een aap dresseren om kunstjes te doen. In dat geval ben je ze aan het conditioneren. Dan vervang je de ene ziekte door de andere, dan vervang je een ijzeren kooi door een gouden kooi en het trieste is dat zo iemand u nog dankbaar is ook, omdat hij denkt dat hij vooruit gegaan is. Maar hij is veeleer in een nog gevaarlijkere situatie verzeild geraakt dan hij al was. Een goede yogaleraar is steeds bezig met zichzelf en zijn leerlingen te deconditioneren. Ze steeds duidelijk te maken dat ze waarnemer zijn van alles wat er gebeurt in het lichaam. Vandaar dat *Hatha Yoga* belangrijk is, mits op die manier gedaan. Een lichaam dat op zijn kop staat is niets beter dan een lichaam dat op zijn benen staat. Het heeft alleen nut wanneer je op dat lichamelijk niveau ziet wat er gebeurt, en om te zien wat er gebeurt moet je waarnemer zijn, dan is het van grote waarde. Wanneer je de mensen meeneemt naar de waarnemendheid, waarin alle kunstjes met het lijf worden gedaan en waarin allerlei dingen

gevoeld worden die anders niet gevoeld worden, dan is de yoga van groot nut en van groot belang. Zo niet, dan is het niets meer dan een circus.

Wanneer daar dan dingen bij los komen, zoals angsten en spanningen, zult u tientallen keren meemaken dat mensen plotseling beginnen te snikken, opeens bang worden en dergelijke. Dan is uw enige taak aanwezig te zijn, zelf te kijken of u er ook bang van wordt, en uzelf en uw leerling te deconditioneren. Te kijken vanwaar deze angst, die uiteindelijk alleen maar angst is voor liefdeverlies, komt. U bent alleen een goede leraar als u mensen deconditioneert en hen daarmee op weg helpt naar vrijheid.

**Vraag:** Hoe herken je in jezelf of je reageert vanuit een projectie of vanuit de diepte?

**Antwoord:** Het reageren vanuit de diepte is altijd een spontaan reageren, waar geen denken aan vooraf gaat. Ik kan me voorstellen, wanneer bepaalde torsies bij iemand bepaalde gevolgen teweegbrengen, dat u zegt: ´Ja, dat moet ik even in mijn boekje opzoeken; wacht u maar even.´ Dat zijn dingen aan de objectieve kant, maar als u iemand meeneemt naar vrijheid, dan kunt u dat alleen doen vanuit de vrijheid in uzelf. In vrijheid, liefde en verwantschap zit geen berekening. En als ergens geen berekening in zit, dan komt er ook geen denken aan te pas. Alles waar denken aan te pas komt, is berekening.

Er is mij wel eens gevraagd: ´Ja, maar alles wat spontaan naar boven komt, is dat wel goed? Is het niet mogelijk dat je spontaan iemand dood wilt slaan?´ Wel, daar moeten we het verschil onderscheiden tussen *spontaniteit* en *impulsiviteit*. Spontaniteit is zonder berekening, zonder angst en ook zonder doen. De dingen gebeuren zomaar vanzelf. Bij impulsiviteit is er altijd sprake van angst, van een willen veranderen. Het is in het begin moeilijk te zien vanwaaruit je handelt en daarom is het erg belangrijk dat je weet dat, als je eenmaal dat diploma yogaleraar op zak hebt, je nog niet zoveel weet. Dan begin je. De weg van yogaleraar behoort een weg van nederigheid te zijn, van niet weten; dan zal je de dingen toestaan te gebeuren. Ik heb daar de ongelooflijkste dingen van meegemaakt.

Op een gegeven moment komt een heer uit Bombay bij mijn guru. Deze guru stond bekend als misschien wel de grootste filosoof sinds Shankara, sinds de 8e eeuw. In ieder geval was hij iets heel bijzonders. Iedereen keek huizenhoog tegen hem op, ik niet op de laatste plaats. En deze heer uit Bombay was bij een of andere kwakzalver geweest in Calcutta, waarvan wij wisten wie dat was. Je zou hem niet veel toevertrouwen. Die heer uit Bombay, die niet al te slim was, had in die kwakzalver zijn guru gezien. Het was iemand met een oranje jurk aan en dat maakt zelfs op sommige mensen in India indruk. Toen kwam die heer bij iemand die werkelijk een groot leermeester was en, toen hij na veertien dagen weer naar huis ging, zei hij: ´Wat moet ik nu doen met mijn guru in Calcutta´ Toen zei mijn guru: ´Doe maar alsof alles wat je van mij gehoord hebt van de lippen komt van jouw guru in Calcutta.´ Ziet u: dat is nederigheid. Als iemand van dat kaliber zich dat kan permitteren, dan vind ik dat aangrijpende nederigheid.

Een derde punt: U weet nooit vanwaaruit u handelt, want op het ogenblik dat u zegt: ´Ik sta hier ´, dan bent u er al weer de waarnemer van. U kunt wel zien dat bepaalde problemen die u in januari heeft, en waar u nota van neemt, plotseling in maart verdwenen zijn. Zulke dingen gebeuren steeds weer. Een bepaalde situatie die angstaanjagend is en die men heel vervelend vindt, kan u opeens niets meer doen. U loopt er niet meer met een boog omheen. Zo zijn er bepaalde symptomen waaraan wij zien dat er leven in de brouwerij is, maar strikt genomen weet u nooit waar u staat.

**Vraag:** Wat moet je doen als je duidelijk ziet dat je vanuit projectie reageert? Dan kun je iemand immers niets geven.

**Antwoord:** Je ziet vaak dat je vanuit een projectie reageert en dan kun je iemand eigenlijk niets geven. Dan kun je de projectie wel bewust zien. Op het ogenblik dat je de projectie duidelijk ziet, heb je hem ook dóórzien en op dat ogenblik verdwijnt die projectie. In de formulering: ´dan kun je iemand niets geven´ proef ik het verlangen om hem wel iets te geven. Maar als je iets voelt tussen jezelf en die ander, dan is het enige dat je kunt doen dat gevoel ook echt te voelen en tegen die ander te zeggen: ´Sorry, maar ik voel een barrière tussen ons, voel jij dat misschien ook? Laten we er wel nota van nemen en dan verdwijnt het wellicht, of niet, en dan gaan we door met het gesprek.´ Je moet jezelf er nooit door laten intimideren. Dus het enige dat we steeds weer kunnen doen, is het nota nemen van de dingen en het daarbij laten.

**Vraag:** Wat moet je nu doen als ze jou in de nederige positie van yogaleraar, van niets weten, iets vragen en je het ook echt niet weet?

**Antwoord:** Het belangrijke wat je in dat geval voor zo iemand kan doen is te zeggen: ´Kijk, ik heb nog geen grijze haren, mijn ervaring is ook niet zo groot, ik weet niet of ik je kan helpen.´ Je moet dus niet beginnen met een uithangbord in de trant van: ´Hier ben ik. Ik help u.´ Je kunt beginnen met te zeggen: ´Ik weet niet of ik iets voor u kan doen, maar wat is uw probleem?´ Dan is het heel belangrijk dat je naar zo iemand kunt luisteren. Luisteren naar iemand kun je pas als je hebt leren luisteren naar jezelf. Als iemand als de dood is om onder een auto te komen en je bent zelf ook als de dood om onder een auto te komen, dan zul je de hele tijd proberen het gesprek op een ander onderwerp te brengen. Dan kun je niet echt luisteren. Luister vanuit de diepte van je hart. Het is een kwestie van doorgaan.

Er is iets dat je als een techniek kunt leren, maar later nooit als een techniek gebruiken. Er is in Amerika een psycholoog die in de 2e wereldoorlog terecht gekomen is bij het leger en te maken kreeg met soldaten die een shock hadden. Er is toen een therapie ontstaan die in het Amerikaans *the non-directive therapy* genoemd werd, en het enige dat deze Amerikaan, Carl Rogers, deed met deze soldaten was op een bepaalde manier herhalen wat zij gezegd hadden, op zulk een wijze dat zij voelden dat hij begrepen had wat zij zeiden. Een soldaat zei: ´Ik ben vreselijk bang dat er nog eens een granaat in zal slaan. Daar lig ik nachten van wakker. Ik heb nachtmerries.´ Dan zal de therapeut bijvoorbeeld zeggen, terwijl hij probeert zich helemaal in te leven in wat de soldaat zei: ´Is het daardoor vreselijk moeilijk om te kunnen slapen?´ ´Ja´, zegt die ander dan weer, ´want …´ et cetera. Zodra de ander voelt dat je meegaat met wat hij vertelt, komt hij los. Dat schept vertrouwen. Dat schept een zekere eenheid. Je plaatst je als luisteraar in de ander. Het boek *Cliënt als middelpunt* van Rogers kan je misschien helpen in de houding van het luisteren te komen. Die is namelijk erg belangrijk. Als je die houding eenmaal hebt, dan kun je diep contact leggen met de persoon die jou iets vertelt, ook al zeg je niets, ook al weet je niets. Strikt genomen draagt iedereen eigenlijk de oplossing van zijn probleem reeds in zich, en als je maar lang genoeg op een echte manier blijft luisteren, dan blijft die ander praten en komt hij tenslotte tot de oplossing van zijn probleem. Maar je moet daarbij ook het lef hebben te zeggen, waar dat van toepassing is, dat je niet langer kunt luisteren. Dan vraag je die persoon bijvoorbeeld om de volgende dag terug te komen. Ik vind het erg goed om aan het begin van een gesprek te zeggen: ´Ik weet niet of ik iets voor je kan doen, ik ben echt geen tovenaar. Misschien kan ik je helpen, maar misschien ook niet; ik weet het niet.´ Men moet nooit te hoge verwachtingen hebben. Zo kwamen drie jaar geleden een paar Franse vrienden van mij naar Amsterdam. We hadden een ontzettend fijne week. Veel gesprekken, lekker eten. Twee jaar geleden kwamen ze weer en we dachten allemaal: ´Fijn weer zo'n week´, maar het werd een grote flop. Waarom? We hadden gewoon te hoog gespannen verwachtingen.

Het is inderdaad zo: je weet niets. Ik wil best onder ede vastleggen bij de notaris, dat als er iemand bij mij komt en die gaat na één of twee uur weg en zegt: ´Ik ben helemaal van mijn

probleem af´, dat dat niet door mij komt. Dat is echt zo. Ik herken mijzelf in die ander, maar er rollen dingen uit mijn hoofd waarvan ik geen idee heb waar ze vandaan komen. Los van de opinies die we hebben over de projectie waar we ons mee vereenzelvigen: we bestaan uit liefde. Daar komen de antwoorden vandaan. Hoe meer je de rest vergeet, hoe beter de antwoorden worden.

Daar komt nog een heel ander punt bij. Er komen veel mensen om hun problemen op te lossen, die echter in de eerste instantie helemaal hun problemen niet op willen lossen. Die willen bijvoorbeeld alleen maar aandacht hebben. Wel, ik zet zulke mensen vriendelijk de deur uit, omdat ik geen tijd heb. Als er iemand komt weet ik binnen één honderdste van een seconde of die persoon de waarheid wil horen of niet. Als hij het in eerste instantie niet wil, dan gaan we wel een paar uur praten, maar op een gegeven moment zet ik hem voor het blok. Dan zeg ik: ´Kijk, je wilt dat en dat, nietwaar? Ga dan naar een psycholoog toe. Daar ben ik niet voor.´

Twee weken geleden komt er iemand naar mij toe en die zegt: ´Ik heb wat ontdekt. Ik moet alles loslaten.´ Nou ja, dat is schitterend, maar toen na 3 à 4 gesprekken puntje bij paaltje kwam, verscheen er een lijst met condities: ´Ik wil alles loslaten behalve ...op voorwaarde dat ...´ Dus alles loslaten? Weet je het nog wel zo heel zeker? Toen had hij niets meer te zeggen. Ik zei: ´Denk er eens over na en kom dan terug.´ Je hoeft ze niet te beledigen, maar je moet het ze wel duidelijk maken. Het is wel zo dat je mensen moet accepteren zoals ze zijn, maar mijn tijd is beperkt. Daarom ontvang ik alleen die mensen die mij wezenlijk willen spreken.

**Vraag:** Hoe kun je nu weten wie er werkelijk met je wil praten en wie er eigenlijk alleen maar een babbeltje wil maken?

**Antwoord:** Ja, dat is intuïtie; het is vaak ook iets dat in de loop der jaren komt. Het kan ook zo zijn dat er iemand bij je komt die heel serieus is, maar die niets van jou aanneemt. Je moet met de wijze van antwoord geven nooit iemand na willen doen. Je moet nooit een kopie van een ander willen worden. Je mag gewoon vanuit jezelf praten en dan krijgt het vanzelf gestalte op een manier die bij jou past. Als je met een groot man omgaat, dan kan het niet anders dan dat dit sporen op je achter laat, maar uiteindelijk spreek je je eigen taal en die komt niet bij iedereen over. Dat is nu eenmaal zo.

**4. Het verband tussen asana's, ontspanning en bevrijding ─ 5 april 1978**

Er zijn twee soorten yoga die met elkaar in strijd zijn. Dat zijn de dualistische yoga en de non-dualistische yoga. De dualistische yoga is de yoga gebaseerd op Patanjali, die werkt met dezelfde asana's als andere yoga´s, maar bij Patanjali is het de bedoeling dat je je persoonlijkheid aan alle kanten ontwikkelt en versterkt, dat je een gezond lichaam krijgt. Je moet via asana's, pranayama's en nog andere oefeningen de kundalini van buitenaf stimuleren. Bij elke chakra komen er dan mogelijkheden tot het verwerven van bepaalde sidhi's, bovennatuurlijke krachten. Als je een volleerd yogi bent, dan heb je dat eerst helemaal in je lichaam gedaan en dan hangt het nog boven je hoofd ook. En dan ben je net zo'n stommeling als daarvoor, maar nu kun je misschien over het water lopen. En dan weet je nog niets. Dan weet je nog niet wie je bent.

Het hoogste wat je bij deze yoga bereikt is samadhi. Samadhi's zijn er in tweeërlei soort.
Wat men normaliter onder samadhi verstaat is een toestand, waarbij je met gesloten ogen op een stoel zit, een positie waarbij je moeilijk om kunt vallen. Er is sprake van concentratie op het hier en nu, zodat niet alleen het denken tot stilstand komt, maar de gehele zintuiglijkheid, met andere woorden: op een gegeven moment zie je dat het vier uur is, terwijl je dacht dat het vijf over twee was. Dan heb je twee uur in samadhi geslapen. Als er anderen in de kamer zijn geweest, dan zagen ze je gewoon met je ogen open, maar je was in diepe slaap.

Een andere samadhi is een heel extatische samadhi. In die extase is nog een stukje denken aanwezig, door concentratie of meditatie raak je plotseling in een geweldig extatische toestand. Je kunt mensen in deze toestand zien huilen en lachen tegelijk. Die toestanden komen ook voor bij *Jnana Yoga*, maar dan komen ze plotseling en ongezocht. De *Raja Yoga* zoekt ze welbewust en denkt bij succes: ´Nu heb ik het eigenlijk bereikt.´ Dan kom je tot uitspraken zoals Ramakrishna deed: ´Ik wil geen suiker worden; ik wil genieten van suiker.´ Met andere woorden, in de hindoe terminologie van Ramakrishna: ´Ik wil niet één worden met God; ik wil van zijn aanwezigheid genieten.´ Het vernietigende antwoord van Ramana Maharishi daarop is: ´Zolang er sprake is van een ik die wil genieten van iets, is er geen sprake van overgave. Dan is er sprake van een heel verfijnd egoïsme.´ Het antwoord daarop van Krishna Menon was heel anders: ´Ramakrishna is een grote bhakta en bhakta's moet je nooit teveel au sérieux nemen; wat ze zeggen in deze toestanden moet je niet al te letterlijk nemen. Ze zijn zo in extase dat ze dingen zeggen die ze later ook niet zouden zeggen.´ Ik citeer: ´Wie ben ik om er iets van te zeggen?´ Dit is dus nadrukkelijk een dualistische yoga.

Dat is heel wonderlijk, want er is een groot conflict, waarmee jullie allemaal in aanraking zullen komen, tussen Ramakrishna en de Ramakrishna Mission. De Ramakrishna Mission is een soort Hindoeïstisch Leger des Heils. Een instituut dat zich bezig houdt met werkelijk ontzettend goede dingen: weeshuizen, ziekenhuizen, scholen, godsdienstige activiteiten en dergelijke. Maar orthodox in de leer zijn er daar maar heel weinig. Er was een hele generatie van mensen, onmiddellijk na Ramakrishna, die weggegaan zijn. Ze zijn naar het zuiden geweest: naar Mysore. Een heel bekende guru was professor aan de universiteit van Mysore. Ze zijn allemaal zijn leerling geworden en toen ze op de orthodoxe manier begrepen hadden wat er te begrijpen viel, zijn ze weer terug gegaan en zijn ze in de zetterij van de Ramakrishna Mission gaan werken. Wat je beschreven vindt over Ramakrishna is allemaal dualistisch, maar de andere boeken die de Ramakrishna Mission uitgeeft zijn allemaal non-dualistisch. Het is heel verwarrend. Iedereen loopt er op een gegeven moment dan ook op stuk. In de yogakringen in Nederland is er bijna niemand die er uit komt. Je moet ook niet vergeten dat maar een klein stukje van de yoga is overgewaaid naar Europa. Niettemin is het doel van de yoga uiteindelijk te komen tot moksha of samadhi. In het Engels spreekt men altijd van *zelfrealisatie*, wat men ook wel *verlichting* noemt: het bewust zijn van dat wat je werkelijk en wezenlijk bent.

Elke asana heeft een bepaald doel, oftewel, werkt in op een bepaald stuk van het lichaam. De bedoeling van elke asana is om direct of indirect te komen tot ontspanning. In westelijke termen is dat wat gemakkelijker te begrijpen als je weet dat elke psychische afweer zich vertaalt in een kramp in het lichaam. Elke geestelijke afweer is een afweer van een ego, want verder is er niets dat af kan weren. Als iemand tegen mij zegt dat hij mij een waardeloos iemand vindt, dan krijgen we ruzie. Waarom? Omdat ik een imago verdedig. Ik ben gevoelig voor belediging als ik mijzelf aanzie voor een bepaald imago, daarmee ook het verlangen heb dat de ander net zo'n aardig imago van mij heeft, en als het kan nog even fraaier. Dan is diegene een goede vriend. Maar als diegene mijn imago naar beneden haalt, dan ben ik beledigd. Waarom? Omdat ik mijzelf aanzie voor dat imago.

Het is een wonderlijk verschijnsel in de mens: wat er ook naar boven komt in het bewustzijn, de mens kruipt er onmiddellijk in en zegt: ´Dat ben ik.´ Als je een zintuigelijke waarneming hebt, je voelt je voeten op de grond, je achterste op een stoel, je rug tegen de leuning, dan zeg je: ´Ik zit.´ Dan is ik het lichaam. Wanneer er gedachten verschijnen in het bewustzijn, dan is het idee meteen: ´Ik heb gedacht.´ Maar als je nu scherp gaat kijken, waar is dat ik dan? Er is helemaal geen ik. Het is puur in een reflex, ─omdat we geleerd hebben dat we een iemand zijn─, dat we na afloop van een gedachte er een ik in projecteren en zeggen: ´Ik heb gedacht´, maar er is helemaal geen ik dat gedacht heeft. Er is alleen maar een gedachte verschenen. We prikken overal, te pas en te onpas, ikken achter. Als het lichaam iets gedaan heeft, bijvoorbeeld gelopen, dan zeggen we: ´Ik heb gelopen.´ Als er optische beelden verschenen zijn via het instrument oog, dan zeggen we: ´Ik heb gezien.´ Er zijn echter alleen maar beelden verschenen in het bewustzijn. Als het oor gefunctioneerd heeft dan zeggen we: ´Ik heb gehoord.´ Het waren echter alleen maar klanken. Hetzelfde met toestanden: ´Ik voel me happy´ wil alleen maar zeggen dat er een energie bevrijdende beweging plaatsvindt in het lichaam. Angst en andere onlustgevoelens zijn energie bindende bewegingen. Onmiddellijk plaatsen we er een ik in: ´Ik ben bang.´ Dus in elke beweging die in het lichaam plaatsvindt proppen we een ik en we vereenzelvigen ons ermee.

Het middel par excellence dat *Jnana Yoga* ons biedt om dat bijgeloof, ─dat we duizend en één ikken, krampen en energie bevrijdende bewegingen, activiteiten en functies van het lichaam et cetera zijn─, kwijt te raken, is om op de een of andere manier nota te nemen van die verschijnselen. We kunnen dat alleen als we tot rust komen. Als je erg geagiteerd bent is dat niet het moment om nota te nemen van die verschijnselen, maar als de crisis voorbij is kun je zien dat je voortdurend waarnemer bent geweest van al de dingen die gebeurd zijn. Van wat je zintuigen je verteld hebben, van gedachten die verschenen zijn, van energie bevrijdende en energie bindende gevoelens, van wakende en dromende toestanden. Al de dingen waar je over kunt praten zijn dingen waarvan je waarnemer bent geweest zonder dat je dat in de gaten had. Als je je herinnert dat je op je vijfde jaar in de tuin speelde met een bal, dan kun je dat alleen maar herinneren omdat je toen ook al waarnemer was van dat meisje of jongetje dat met een bal in de tuin speelde. Het gebeurt dat men bij een psychoanalyse heel ver terug gaat, dat men zich de tijd herinnert van de geboorte of de tijd dat men in de wieg lag. Dit betekent dat men ook toen al waarnemer was van alles dat gebeurde. Om dat te kunnen zien, is er rust nodig. Rust is een ander woord voor ontspanning. Alle asana´s helpen ons te ontspannen.

Op het ogenblik dat je een ik projecteert ontstaat er een zekere spanning. Je moet als een kwal aan het strand kunnen liggen: volmaakt ontspannen. Elke spanning is lichamelijk meetbaar en grote spanningen blijven in het lichaam wonen als krampen. Wanneer een te strenge vader je steeds vertelt dat je een stommeling bent omdat je cijfers niet hoog genoeg zijn op school, dan ga je op het laatst zelf geloven dat je een stommeling bent en krijg je daarmee corresponderende krampen in het lichaam. Al die krampen zijn verweven met een bepaalde angsten. De angst om

het niet goed genoeg te doen, de angst dat je minderwaardig bent, de angst dat je niet aardig gevonden wordt. Al die angsten zijn te herleiden tot één fundamentele angst. Er is wezenlijk maar één enkele angst en dat is *de angst voor liefdeverlies*. Elke angst, ─de angst voor de dood, de angst om gek te worden et cetera─, vindt zijn fundament in de angst voor liefdeverlies.

De asana's zijn erop gericht om de krampen weer uit het lichaam te verwijderen. Door bijvoorbeeld het strekken van de spieren. Bij Dormans oefenen we door welbewust punt voor punt te ontspannen. Dat zijn de dingen die je het eerst leert op deze cursus. Dit is ook een heel bekende manier in India. Daar zijn twee scholen: De Noord en de Zuid Indische. Wat we hier hebben is min of meer de Noord Indische. De Zuid Indische werkt veel meer met het aanspannen van spieren en dan weer loslaten. De Zuid Indische yoga is vrij rauw werk. De Noord Indische school is het bekendst geworden in het Westen.

Naar mijn mening is de beste manier van ontspannen die welke gebruik maakt van een truc die de aandacht afleidt. Deze methode werd in Nederland voor het eerst geïntroduceerd door Jean Klein. In India komt deze methode in het noorden voor. Als je je arm wilt ontspannen en je richt je aandacht op die arm, dan kun je deze nooit helemaal ontspannen, omdat die aandacht eigenlijk een stuk ik is, een verlangen tot ontspanning met zich meebrengt, en dat is op zichzelf een spanning. Wat deze yoga nu doet is het volgende: deze laat de spieren met rust, deze laat je je vel voelen. Stel je voor dat je je hand ophoudt en dat daar lauw water op ligt. Als je dat doet ga je een zekere tinteling voelen in de huid. Dat kun je uitbreiden tot in al je vingers, dan voelt de hand aan als volkomen leeg. Dat is werkelijke ontspanning. Die ontspanning bereik je niet als je denkt: ´Nu ga ik mijn hand eens ontspannen.´

Dit is maar een aanloopje. Dit systeem gaat veel en veel verder. Je doet er wel zeven jaar over als je dit systeem helemaal wilt leren. Nog een voorbeeld. Richt je aandacht op de huid aan de voorkant van je lichaam: op je borst, op je buik. Dan gaat het ook een beetje prikkelen. Dan laat je dit met behulp van je fantasie uitstralen, en dan ga je voorover buigen. Dit moet je eerst mentaal doen. Je blijft rechtop zitten. In je verbeelding doe je het één keer. Dan ga je het fysiek doen, maar met behulp van je verbeelding ga je met die uitstraling voor je uit. Je bedekt de grond al mentaal voordat het eigenlijke lichaam eraan komt. Dan blijkt dat je een heel stuk verder komt met die buiging dan wanneer je het doet met een aanspanning van de spieren. Je laat die spieren helemaal met rust. Je krijgt dan ook echt het idee dat je een asana uitvoert zonder je spieren te gebruiken. Van het gebruik van de spieren merk je niets. Bij ontspanningsoefeningen bereik je op deze manier een kwaliteit van asana's die je nooit bereikt als je het met je spieren doet. Het is gewoon een foef. Als je de knopen uit de achterkant wilt halen, dan richt je de aandacht op de voorkant. Want als je de aandacht op de achterkant richt dan projecteer je daarmee al een spanning in de rug. Dat is één van de principes van deze yoga.

Waarom ontspanning? Je zult misschien zelf wel hebben ondervonden, of je zult het nog ondervinden bij een van je toekomstige leerlingen, dat iemand in een ontspanning raakt en plotseling begint te huilen. Bepaalde problemen, angsten en vormen van afweer werden verdrongen, zowel psychisch als lichamelijk. Bij een verdrongen spanning is er een lichamelijke kramp die de spanning eronder houdt. Nu ga je door een asana die spanning opheffen en dan komt dat wat verdrongen was weer naar boven. Dat is voor een heleboel mensen bedreigend. Een yogaleraar moet er goed op bedacht zijn dat hij zelf in perfect evenwicht is zodat hij mensen die dat overkomt kan opvangen, min of meer weet wat hij daarmee moet doen. Al deze dingen, ─waar ze vandaan komen weet je soms niet─, zijn dingen waar je van af wilt, hetzij afweer, hetzij angst. We voelen die als vreemde elementen. Als je ogen stralen omdat je zo gelukkig bent, dan voel je dat niet als een vreemd element, dan voel je jezelf heel goed thuis in die situatie, maar als je bang bent voel je dat als een vreemd element. De manier die de yoga ons aanbiedt om de krampen, de afweer, de angsten kwijt te raken, is niet die van onze psycho-

analyse, maar uitsluitend die van het kijken. Eerst hebben we het lichaam ontspannen, dat werkt dan niet meer tegen. De problemen kunnen naar boven komen. Dan gaan we naar die problemen kijken en zien we dat een probleem pas kan ontstaan als we eerst een ik projecteren. Pas als we eerst in ons hoofd een gedachte projecteren, die we bijvoorbeeld een denker noemen, bestaat er de mogelijkheid dat we onszelf voor een slimmerd of een stommerd aanzien. Pas wanneer je jezelf aanziet voor een bepaald figuur met zwakke en sterke kanten, word je boos als iemand je een akelige vent noemt. Dus de bron van alle ellende is het feit dat we een ik projecteren, dat we onszelf verweven met een of ander imago. Het kijken daarnaar is een langzame maar zekere weg om deze problemen op te lossen.

Verweef ik mij op een gegeven moment met een imago, dan kan er een probleem ontstaan; dat imago blijft leven zolang als ik mezelf daarmee verweef. Wanneer ik word uitgenodigd om naar dat probleem te kijken, dan word ik gedwongen er afstand van te nemen. Ik kan nooit op twee plaatsen tegelijk zijn. Ik kan ofwel helemaal verdronken zijn in het imago, ofwel ik doe drie stappen achteruit en ik zie dat imago. Ik ben nu heel bewust de waarnemer van dat imago. Op het ogenblik dat die verbinding verbroken wordt, dat ik mij niet meer verweef met dat imago, licht het nog even op en dan verdwijnt het. Want geen imago, geen ik-projectie kan blijven leven wanneer wij dat ik er uit weg halen. Als we dat ik er uit weghalen, dan verdwijnt de projectie. Dit betreft kijken, waarnemen, observeren; dit zonder te interpreteren, oordelen of te veroordelen, want zodra ik dat doe klim ik weer in een ander imago. Alleen waarnemen is genoeg om dat imago te laten verdwijnen. Het inzicht dat het imago, dat geprojecteerde ik, de bron is van alle problemen, maakt het mogelijk zowel de bron als wat uit die bron voortvloeit te laten verdwijnen. Natuurlijk gaat dit niet in één keer. Dit moet een heel aantal keren gebeuren.

Kijken is uiterst belangrijk. Wat we in het dagelijks leven kijken noemen, is een activiteit. Daar hebben we een instrument voor nodig: het oog. Zonder het oog kun je niet kijken. Iets waar een instrument bij te pas komt, is altijd een activiteit. Als ik een spijker in de muur wil slaan heb ik een hamer en een arm nodig, instrumenten om die activiteit mee uit te voeren. Maar voor het kijken waar het in de yoga om gaat is geen instrument nodig, zelfs geen instrument denkbaar. We willen zien wat er gebeurt in de geest, in het bewustzijn. Gedachten zijn regelrecht deel van dat bewustzijn; ze zijn er niet als een soort tapijt bovenop gelegd, zodat je tussenbeide zou kunnen komen. Ze zijn geprojecteerd in het bewustzijn. Ze bestaan uit niets anders dan het bewustzijn. En wij zijn dat bewustzijn. We zijn altijd hier en nu, bewuste tegenwoordigheid. En in die tegenwoordigheid verschijnen allerlei beelden. Er verschijnen beelden, door de zintuigen en het geheugen gefabriceerd, en er verschijnen gedachten en gevoelens. Om een gedachte te kunnen zien, heb ik geen enkel instrument nodig. Wij zijn, zonder dat we iets behoeven te bereiken of leren, altijd de waarnemendheid waarin gedachten verschijnen. Dit kijken, dit luisteren, is dus *geen activiteit*. Het is wat we zelf *zijn*. Wij zelf zijn dit kijken, dit luisteren. Wij zelf zijn deze waarnemendheid.

In deze benadering, die we *zelfrealisatie* noemen, valt er niets te bereiken, niets te begrijpen. Je kunt nooit begrijpen wat je bent in de zin waarin je begrijpt dat twee plus twee vier is. Er is namelijk nooit een relatie mogelijk van ik met jezelf. Je kunt nooit buiten jezelf gaan staan om naar jezelf te kijken. Je kunt nooit jezelf verlagen, je kunt dus nooit jezelf kennen zoals je een kamer of een tafel kent. Jezelf kennen betekent heel bewust jezelf *wezen*. *Kennen* en *zijn*, *dat* zijn dan twee woorden die precies hetzelfde betekenen. Daarvoor behoeven wij nooit iets te doen.

Mijn voorbeeld is altijd: water en natheid. Wat moet water doen om nat te zijn? Het is ondenkbaar dat water daarvoor iets zou moeten doen. Water en natheid zijn twee woorden voor hetzelfde. Zo zijn bewustzijn, ik, hier en nu zijn, tegenwoordigheid en waarnemendheid, allemaal begrippen voor één en hetzelfde. Maar geen van die kunnen wij objectiveren, omdat

wij ze zelf *zijn*. Water kan nooit in een ik—jij relatie kennis maken met natheid. Water kan nooit buiten natheid gaan staan om naar natheid te kijken en natheid kan nooit buiten water gaan staan om naar water te kijken. Water en natheid zijn twee woorden voor hetzelfde. Precies zo zijn *kennen* en *deze helderheid* twee uitdrukkingen voor hetzelfde. Er kan nooit een relatie bestaan tussen wat ik ben en mijzelf. Wat ik ben, ben ik. Wat ik ben, kan nooit beschreven worden. Het moet duidelijk zijn dat wat de mens is per definitie volkomen onvoorstelbaar is, volkomen ondenkbaar. Wat wij zijn, kan nooit gevat worden in een denkbeeld dat drie seconden duurt. Zolang duurt een gedachte. Probeer eens een gedachte vast te houden. Wat wij zijn kan nooit gevat worden in welke voorstelling dan ook die uit onszelf oprijst. Een ieder van ons, die altijd tegenwoordigheid is, kan nooit gevat worden in iets dat drie seconden duurt. Niet in een gedachte, niet in een begrip, niet in een voorstelling. Dus wat wij zijn is onvoorstelbaar. Wanneer in de traditionele teksten van de yogaliteratuur en van het boeddhisme dingen worden gezegd over het zelf, dan moet je die woorden nooit letterlijk nemen maar als richtingaanwijzers beschouwen.

In het boekje *Atma Darshan* staat ergens: ´Je kunt nooit jezelf object maken van meditatie, contemplatie of concentratie.´ Dat is onmogelijk, omdat je nooit buiten jezelf kunt gaan staan. Er is één mogelijkheid: je kunt je verdiepen in *wat er overblijft* wanneer alles dat je niet bent verdwenen is, namelijk: al de dingen die een paar tellen verschijnen en dan weer verdwijnen zoals een zintuigelijke waarneming, een gedachte, een gevoel, een wakende toestand, een droomtoestand. Wat blijft er over als dat allemaal verdwenen is? Op deze indirecte manier kun je, zonder behulp van woorden, komen tot een volmaakte stilte, die noodzakelijkerwijs ook een volmaakte ontspanning moet zijn. Stilte en ontspanning zijn tenslotte twee woorden voor hetzelfde. Waar volmaakte ontspanning is, is ook volmaakte stilte. Zelfs al zouden er geluiden zijn, dan is dat wat je bent de stilte in die geluiden. Zelfs al zijn er dissonanten, dan is dat wat je bent de harmonie in die dissonanten. En daarvoor behoef je niets te doen. Je kunt nooit worden wat je bent. Je kunt alleen maar *bewust zijn* wat je bent.

Het is in één deel van de authentieke yoga-traditie dat je verteld wordt door middel van richtingborden wat je bent, namelijk: dat wat nooit van je gescheiden kan worden, dat waarin zintuiglijkheid, de wereld, denken en voelen verschijnen, dat wat overblijft wanneer al die dingen zijn verdwenen. Dan is op een positieve manier aangeduid wat wij zijn. Wat je kunt doen is op een negatieve manier kijken naar wat je niet bent. Als ik mijzelf beschouw als een heer met groot aanzien, dan is dat een bepaald imago. Dat kan ik zien, dat kan ik waarnemen. En ik kan natuurlijk nooit zijn wat door mijzelf wordt waargenomen. Zomin als ik dat gordijn ben, zomin ben ik een imago van een heer van aanzien en zomin ben ik een bang iemand.

Geleidelijk aan kom je valkuilen tegen waar iedereen in valt. Je bent hier een paar jaar mee bezig. Het gebeurt mij iedere maand, dat ik iemand spreek of dat ik een brief krijg van iemand, die zegt: ´Ik heb een boek gelezen. Ik snap er niets van. Ik ben twee keer naar een lezing gegaan, maar het ging mij helemaal boven mijn pet. Toen heb ik eens al die zeven jaargangen van Yoga-Vedanta doorgewerkt en opeens zag ik het. Toen was het opeens heel helder.´ Met andere woorden: je moet ermee bezig blijven. Als je tot een bevrijding wilt komen, vraagt het een totale inzet. Als ik bereid ben tien imago´s in te zetten en tien imago´s niet, als ik wel bereid ben de man die het zo moeilijk en zwaar heeft los te laten, maar niet die aardige geslaagde man, dan kom je slechts tot een halve bevrijding. Je komt imago´s tegen die heel verraderlijk zijn. Zelfs nadat opeens die bliksemstraal van inzicht gekomen is waardoor ik alles begrijp, dan is er nog het gevaar dat een heleboel imago´s verdwenen zijn, maar dat ik nu mezelf aanzie voor iemand die het al aardig begrepen heeft. En ik garandeer je dat je daar allemaal op een gegeven moment in zult trappen. Daar ontkomt niemand aan. Dat is helemaal niet erg, als je maar wakker blijft en blijft kijken. Dan zie je dat alles wat komt en gaat een soort film vormt die zichzelf afrolt.

De wakende toestand en de toestand van de droom zijn een soort containers waar je zelf in zit. Van dat wat je ´ik´ noemt in de wakende toestand, is geen spoor meer van over als de wakende toestand verdwenen is. Als het deurtje van de container dicht is en de wakende toestand weg is, dan ben jij ook verdwenen. Dan komt een poosje later de andere container: de droom. Het deurtje gaat open en daar komt je ik uit in de gestalte van je favoriete droomfiguur, bijvoorbeeld Napoleon. Na ongeveer een uurtje heeft alles dat je overdag verdrongen had zich uitgewerkt. Dan is de droom afgelopen. Het deurtje gaat dicht, Napoleon is weg. Dan blijft de diepe droomloze slaap over en is er noch van de wakende Jan-Pieter-Klaas, noch van de slapende Jan-Pieter-Klaas ook maar één spoor meer over.

Één van de fundamentele teksten van de yoga heet *Ashtavakra Samhita*. Ashtavakra was een guru. Op een gegeven moment ontstond er een dialoog tussen Ashtavakra en zijn leerling, koning Janaka. Daarbij zegt Ashtavakra tegen Janaka: ´Jij bent dat ene zuivere absolute, van niets afhankelijke, tegenwoordige bewustzijn. Niets kan zelfs maar een spoor in je achter laten.´ Want dat is wat er overblijft, wanneer alles dat in tijd en ruimte is, verdampt is. Dit is wat er overblijft in de diepe droomloze slaap. Dit is ook wat er overblijft wanneer je een ogenblik volmaakt gelukkig bent. Dit is een ogenblik dat je je achteraf niet kunt herinneren. Wat je je herinnert is hoe je hart bonsde en je ogen straalden, dus de randverschijnselen. Het geluk zelf is een blikseminslag die volkomen tijdloos is. Voor een ogenblik is de hele wereld verdwenen. De zintuigen functioneren niet meer, het denken functioneert niet meer. Dan is er alleen maar dat ene licht. Het lichaam wordt als het ware als een kussen opgeschud en een minuut later ga je dansend door je kamer of de tuin. Dat kun je je later herinneren, maar het ogenblik van het geluk zelf was, net zoals de diepe droomloze slaap, een tijdloos ogenblik. Daar was je de tijdloosheid zelf. Tijdloosheid is een ander woord voor geluk.

In de volmaakte ontspanning ontstaat volmaakte vrede en stilte en deze volmaakte stilte vertaalt zich in licht. Dus bij een volmaakte ontspanning is er geen mogelijkheid meer tot afweer, want er is geen ik meer in aanwezig. Zolang er een ik is, is er nog spanning. In een volmaakte ontspanning is er geen ik meer mogelijk. En als er geen ik meer mogelijk is, dan is er de helderheid die men in de Oosterse tradities *verlichting* noemt.

Ik moet opeens denken aan een verhaaltje. Een zenmeester zegt tot zijn leerling: ´Laat mij je gezicht eens zien van voordat je geboren werd.´ Dat betekent in het Nederlands van 1978: ´Wat ben je voordat 's ochtends tijd en ruimte tot stand komen? Wat ben je voordat de wekker afloopt?´ Er wordt gevraagd je te bezinnen op wat er overblijft wanneer alles wat tijd en ruimte is, verdwenen is. Wat blijft er over wanneer de geprojecteerde persoonlijkheid is doorzien als niets anders dan een fantasie ik, en daarmee geleidelijk aan als een ballon leeg loopt en tenslotte geen sporen meer achterlaat? Wat blijft er dan over? Dat is de éne vraag die ons gesteld wordt in de yoga en de zenmeditatie. Het antwoord kan nooit in woorden gegeven worden. Het antwoord is de ervaring die we altijd zijn. Die we al zijn op het ogenblik dat we geboren worden en wie weet nog daarvoor. Die we al zijn voordat de wekker afloopt en waarin 's morgens tijd, ruimte en oorzakelijkheid verschijnen. De ervaring die de hele dag de substantie is waarvan alle bewegingen in het bewustzijn gemaakt zijn: het water in de golven, de klei waarvan de pot gemaakt is. De essentie waarvan alle bewegingen, alle gedachten en zintuigelijke waarnemingen gemaakt zijn. Die ervaring blijft over, ook wanneer de wakende toestand en de droom verdwenen zijn. Alleen dat wat altijd onder alle omstandigheden, ook als er geen omstandigheden zijn, tegenwoordig is, heeft recht op de naam Ik.

Iets dat steeds weer van mij gescheiden kan worden, iets dat steeds weer kan verdwijnen, dat ben ik niet. Ik ben alleen dat wat er altijd is. Het enige dat er altijd is, is de ene ervaring die alle kleine ervaringen van de hele dag en alle kleine ervaringen uit de droom gemeen hebben. Wat alle bewegingen in het bewustzijn gemeen hebben is deze tegenwoordigheid, deze helderheid,

dit hier en nu zijn.

Nogmaals: Dit hoeft niet bereikt te worden, want we zijn het al. Er is geen pad dat van mijzelf tot mijzelf kan leiden. De valkuil waar je telkens weer in valt is te denken dat er twee ikken zijn: een echt ik en een niet echt ik. Er is echter maar één ik en dat kleine ik is niets anders dan een fantasietje, dat er af en toe in verschijnt. Maar omdat wij zo geïndoctrineerd zijn, gebeurt identificatie met dat fantasietje als een reflex. Er hoeft maar een gedachte op te komen en we zeggen meteen: ´Ik heb gedacht.´ Het kan zo gek niet zijn of we noemen het ik. Het is werkelijk waanzinnig als je ziet wat je allemaal ik noemt. Een extreem voorbeeld hiervan is: ´Waar staat jouw auto geparkeerd? Ik sta achter die rode.´ We noemen bijna alles ik: toestanden, bewegingen, sociale verhoudingen, enzovoorts. Alleen dat is ik, wat ik altijd ben. Al de andere dingen komen telkens een paar tellen en verdwijnen dan weer.

**5. Bespreking van scripties ─ 8 april 1978**

Het gaat vandaag iets anders dan normaal. De derdejaars van de kaderopleiding, die dit jaar eindexamen doen, hebben namelijk een scriptie gemaakt die ik vandaag wil bespreken. Ik heb deze scripties anders beoordeeld dan men op een school of universiteit zou doen. Tevens heb ik een begeleidend briefje gestuurd aan het bestuur van de Stichting Yoga-Vedanta, waarvan ik een stukje zal voorlezen:

´Hierbij mijn beoordeling van de tot dusver ontvangen scripties als eindexamen opgave 1978. Van drie kandidaten zijn de scripties om verschillende redenen nog niet binnen. Vervolgens zij opgemerkt dat het peil van de scripties verrassend hoog was. Zelfs degenen die ik geplaatst had bij de rij van zesjes, maken nog helemaal geen gekke indruk als ik hoor wat voor onzinnige dingen beweerd worden door allerlei ´experts´ op het gebied van yoga. Een applaus voor deze groep.´

Ik zal de scripties nu doornemen. Hier en daar heb ik enkele opmerkingen toegevoegd; deze zal ik nu bespreken. Hier bijvoorbeeld heeft iemand de conclusie van de scriptie als volgt beschreven: ´De staat van bevrijding is bereikt als men zich niet meer met allerlei zaken identificeert.´ Dat is natuurlijk perfect in orde, maar ik heb daar schoolmeesterachtig bij gezet, dat bevrijding niet *bereikt* wordt, want wij zijn altijd al de vrijheid zelf. De vrijheid wordt gerealiseerd; het is niet toevallig dat de traditie het woord ´realisatie´ heeft uitgevonden. Het is niet zo dat er een afstand bestaat tussen ons en dat te bereiken ideaal. Het gaat erom dat we ons rekenschap geven van het feit dat gebondenheid een illusie is.

´Om te ontdekken wat je bent moet een weg van onmeetbare lengte worden afgelegd die je voert naar nieuwe ervaringen.´ Ik heb daarvan gemaakt: ´Om te ontdekken wie je bent moet je als van een afstand leren kijken naar steeds nieuwe ervaringen.´ In zekere zin is natuurlijk elke ervaring nieuw. Ik heb daar in een voetnoot bij gezet dat er geen afstand tussen ik en mijzelf bestaat, want ik weet wie ik ben.

Hier heb ik nog enkele opmerkingen. Ik denk dat deze verbeteringen op zichzelf misschien iets duidelijk maken. ´Door middel van asana´s brengen wij ons lichaam in verschillende posities, waarin wij als het ware gadeslaan hoe door het samenspel van fysieke en energetische krachten veranderingen in de geest optreden.´ Ik heb daarvan gemaakt: ´...hoe samen met fysieke en energetische krachten veranderingen in de geest optreden´. De truc zit ´m dus niet in de asana´s, maar in het feit dat wij steeds weer uitgenodigd worden om waarnemer te worden van wat er allemaal gebeurt. Als je je rekenschap geeft dat je waarnemer bent van de dingen die gebeuren in het lichaam, als je het lichaam loslaat zodat het gaat ontspannen, dan gebeuren er vanzelf ook meer dingen in de geest, omdat je op een gegeven moment een diepe ontspanning bereikt. Hierin gaat het verdwijnen van spanning gepaard met bepaalde bewegingen, bepaalde geheugenbeelden, die zich dan komen aanbieden.

´Een bevrijd lichaam voert naar een bevrijde geest.´ Ik zou zeggen: ´Een bevrijd lichaam gaat samen met een bevrijde geest.´ Voor vrijheid is namelijk geen oorzaak. Wij zijn de vrijheid zelf. Vrijheid is iets dat buiten tijd, ruimte en oorzakelijkheid ligt. Dus de vrijheid, die wij wezenlijk zijn, heeft geen oorzaak. Je kunt niets doen om die vrijheid te laten komen, want die is er al. Water kan niets doen om natheid te veroorzaken. Water kent niets anders dan natheid. Alleen onze manier van kijken is zo geworden dat wij de ene ervaring die wij zijn in twee stukken splijten: ik en de wereld, subject en object. En als wij de zaak zo bekijken, dan zien wij de vrijheid die wij wezenlijk zijn

over het hoofd. Niets kan vrijheid veroorzaken. De vrijheid is er al. Maar omdat wij in de vrijheid een subject en een object projecteren, lijkt het of wij gebonden zijn en dat is nu juist de illusie. Nogmaals: niets kan vrijheid veroorzaken. Het enige dat je kunt doen is de schijnbare onvrijheid uit de weg ruimen door scherp te kijken. Daar hoef je niets voor te doen. Je hoeft alleen maar scherp te kijken.

Sommigen schrijven in een heel persoonlijke stijl, hetgeen ik erg prettig vond. Zo schrijft iemand: ´Gevangen in mijn kleine egootje, bang om tekort te schieten.´ Ik heb daar als voetnoot bij gezet: ´Als je een probleem één keer ziet, dan sta je daar in wezen al buiten. Je laat je dan niet meer intimideren.´

De hele yoga draait om de uiteindelijke ontdekking dat alle dingen die bewegen, alles wat tijd en ruimte is, verschijnen in de ene helderheid die ik ben. Wil een beweging verschijnen in het bewustzijn, dan moet er eerst dat bewustzijn zijn. Ik ben de voorwaarde. Wil wat dan ook tot stand komen, tot manifestatie in het bewustzijn, ─het enige bestaan dat we kennen─, dan heeft het de helderheid die we zijn nodig. De dingen zijn dus van ons afhankelijk en wij zijn nooit afhankelijk van de dingen. Er is derhalve nooit iets dat ons wezenlijk kan binden.

Alle dingen zijn van ons afhankelijk. Aan de buitenkant is er dus niets dat mij kan binden. Aan de binnenkant: wat zou gebonden kunnen zijn? De persoonlijkheid? Maar die persoonlijkheid is heel vaak tot op de draad uitgeplozen en bestaat helemaal niet. Het is alleen maar een manier van denken, het is een imago, een fantasie. Hoe kan een imago gebonden zijn of niet gebonden zijn? Dat slaat nergens op. Nee, wij maken een imago en dat imago is: ´Ik ben iemand die gebonden is.´ Dat is maar een imago en dat moet je dus doorzien. Het idee van gebonden zijn maakt deel uit van het imago dat je niet bent. Dus noch aan de buitenkant is er iets dat mij zou kunnen binden, noch aan de binnenkant is er iets dat gebonden zou kunnen worden. Gebondenheid is derhalve, van alle kanten bezien, een totale illusie. Er bestaat niet zoiets. Het is alleen maar een idee, een fantasie dat er een ik is dat gebonden is; omdat je in dat plaatje kruipt, je ermee verweeft, denk je dat er inderdaad gebondenheid bestaat. Scherp kijken leert je dat dit onzinnig is.

´Het zijn mijn gedachten.´ Er is geen eigenaar van gedachten. Gedachten verschijnen in de helderheid die wij zijn. Als er een idee opkomt van een eigenaar, dan is dat een nieuwe gedachte. Als ik zeg dat ik eigenaar ben van een gedachte, dan doe ik alsof die tweede gedachte, genaamd ´eigenaar´, de afgelopen gedachte die niet meer bestaat in bezit zou hebben. Ten eerste zou dat een heel schraal bezit zijn: iets dat niet meer bestaat. Bovendien kan de ene gedachte nooit de eigenaar zijn van een andere gedachte. Het is alleen maar een manier van spreken: mijn gedachten, mijn lichaam, mijn gevoelens. Er is geen enkele eigenaar van wat dan ook.

´Bevrijding is de diepe ontdekking dat er niets is in dit heelal wat je je eigendom kunt noemen.´ Die eigenaar bestaat niet. Het is een manier van denken.

´Waarnemendheid en puur bewustzijn zijn wij altijd al geweest en zullen wij ook altijd blijven. Wij hoeven die waarnemendheid dus niet te worden, wij zijn het al.´ Daar heb ik met drie uitroeptekens achter gezet: ´Precies!!!´

´Filosofie is een weg om een stapje verder te komen, maar zijn er niet vele wegen die naar hetzelfde doel leiden? Voor mij althans wel.´ Er is echter geen weg van jezelf naar wat je bent. De enige mogelijkheid is direct te herkennen: er is geen weg, laat staan vele wegen. Hier is kennelijk geen ervaring geraadpleegd, maar een speculatie gespuid.

´Angsten zijn krampen in het lichaam. Deze angsten kunnen zich in allerlei vormen uiten, maar de basisangst is altijd de angst voor liefdeverlies, (is verlies van het ego).´ Daar heb ik het volgende veranderd: ´is verlies door het ego.´

´In de yoga gaan wij ervan uit dat wij bestaan uit energie.´ Dat is best mogelijk, maar je mag ook bijvoorbeeld zeggen: ´In de yoga zien wij dat de meeste nieuwe kandidaten uitgaan van de onjuiste veronderstelling dat wij bestaan uit lichaam, denken en voelen.´ Dan kun je zeggen, dat die drie uit energie bestaan en dan is de vraag nog niet opgelost. Want dan vraag je je af waar die energie vandaan komt. Energie is beweging en dat wat zelf de basis is van wat beweegt en wat niet beweegt. Je kunt het beste stellen dat alles wat zich afspeelt in tijd en ruimte, beweging is en derhalve energie.

´Op weg naar de bevrijding zullen we onderweg steeds weer bemerken dat het zeker niet eenvoudig is.´ Dat is weer een speculatie. Ik heb het veranderd in: ´Op weg naar de bevrijding zullen we onderweg echter bemerken dat het steeds eenvoudiger wordt.´

Hier geeft iemand een rijtje aan: ´Volmaakte ontspanning, volmaakte stilte, tijdloosheid, geluk, samadhi.´ Maar hier wordt niet gedoeld op wat wij in India verstaan onder samadhi. In India verstaat men onder samadhi een tijdelijke toestand, geïnduceerd door concentratie of door het uitbannen van gedachten, een tijdelijke en daardoor ongewenste toestand. Dus als je samadhi bedoelt als ´bevrijding´, dan moet je het voluit schrijven. In de praktijk wordt het aangeduid met: *Sahaja Samadhi*, hetgeen betekent: je ware natuur, de staat van wat je wezenlijk bent.

´Het is de plicht van de zon om iedereen lief te hebben.´ Ik heb deze zin veranderd in: ´Het is de natuur van de zon om iedereen lief te hebben.´ Het is niet je plicht om lief te hebben want je kunt dat niet voorschrijven. Maar als je komt vanuit de bron van je wezen dan hoef je er helemaal niets voor te doen. Het gaat dan vanzelf.

´Van groot belang tijdens het uitvoeren van asana´s is de aandacht en het daaropvolgende invoelen. Kunnen wij ons niet losmaken van het ego en zijn relatie tot alle bindende elementen, dan zal er ook geen aandacht beschikbaar zijn voor hetgeen geoefend wordt.´ Iemand die zo een asana uitvoert heeft zich, althans tijdens het schrijven hiervan, een voorstelling gemaakt van het ego als iets waarvan je je los moet maken. Wat gebeurt er in feite in zo´n asana? Er is dan, neem ik aan, helemaal geen ego. Als je het lichaam laat praten, als je de leegte in de spieren of de spanning in de spieren laat spreken, dan ben je daar de waarnemer van. Dan ga je je opstellen als een ik dat kijkt. Maar als het goed is laat je alleen die spanning of ontspanning praten en dat zijn verschijnselen die zich komen laten waarnemen in die echte rust, die we op dat ogenblik zijn. Ik geloof niet dat dit echt ter sprake komt hier.

´Er valt dan niets meer te bereiken, te begrijpen of te veranderen, pas dan kan zich een volmaakte ontspanning in een volmaakte bevrijding manifesteren. Er zijn geen angsten meer, er is alleen de grote helderheid, die de oosterling de Verlichting noemt.´ Ik heb hier bij gezet: ´Verlichting is het nooit meer verdwijnen van die helderheid, het niet meer *ogenschijnlijk* verdwijnen van die helderheid. Als wij zeggen dat dit verdwijnt in de slaap, dan is dat alleen maar ogenschijnlijk. In feite is dat niet zo. Tijd en ruimte zijn dan verdwenen en er is alleen maar tegenwoordigheid. Dat is pas de bevrijding van al onze innerlijke en uiterlijke projecties op het ego.´ Dat heb ik verbeterd. Het ego zelf bestaat uit die projecties. Het ego is niet een permanente achtergrond waarop we dingen projecteren. Het enige dat permanent is, derhalve het enige dat een permanente achtergrond kan zijn, is die helderheid. Daar kun je een imago in projecteren. Maar in feite kun je op een ego

niets projecteren. Het ego is een mechaniek van projectie, van identificatie, niet permanent, maar af en toe verschijnend. Het is een reflex, waarbij wij aan het eind van een gedachte zeggen: ´Ik heb gedacht.´ Maar het heeft dus geen enkele realiteit en je kunt er ook niets mee doen. Je kunt er niets op projecteren.

´Als zich ´s morgens vroeg volgens de tijdsindeling van Maya de eerste lichtstralen in mijn bewustzijn boren, dan wordt de volledige ontspanning, die de bewustzijnsloze slaap met zich meebrengt, verstoord door een lichte beroering zoals een steen het spiegeloppervlak van de vijver beroert.´ Dit is heel mooi omschreven. Ik heb erbij gezet, dat het net omgekeerd gaat. Het is namelijk niet zo dat de wereld ons ervaringen geeft. Wij zijn de ene en enige ondeelbare ervaring die wij kennen en die wij ooit kunnen kennen. In of uit die ervaring vormen zich de schaduwbeelden van tijd, ruimte en oorzakelijkheid, die uit niets anders bestaan dan de ene ervaring die wij zijn. Het lijkt of iets mijn rust komt verstoren, maar feit is dat ik mij dan vereenzelvig met een stukje van de wakende toestand of van de droom toestand. Dan is er dus een gespletenheid aangebracht die volkomen irreëel is. Vanuit dat fragmentje van de droom kijken we, opereren we en beoordelen we dan de rest van de droom alsof die uit twee stukken bestaat: een stukje ik en een stukje wereld. Maar beide zijn onafscheidelijk. Beelden verschijnen in en bestaan uit een bewustzijn.

Verder wil ik nog opmerken dat het gezegde: ´De tijdsindeling van Maya´, niet helemaal juist is. Maya *is* namelijk die tijdsindeling. Maya is tijd. ´Intussen draait het grote Maya rad rustig door voor onze ogen. Zelfs de grootste onder de Vedanta filosofen heeft haar nodig om hier en nu te kunnen existeren. Zonder Maya zouden wij niet eens een kopje thee kunnen drinken, geen woord kunnen voortbrengen, maar…´ Ik heb hierbij geschreven: ´Het is niet zo dat wij zonder Maya geen thee kunnen drinken, maar het thee drinken *is* Maya, dat wil zeggen: de idee, het zicht daagt, dat er een ik is, een doener is. Zodra het inzicht daagt dat ook zo´n ik maar een beweging is in dat ene bewustzijn dat ik wezenlijk ben, vervalt de idee en het gevoel dat zo´n ik mij zou kunnen beperken. De ervaring die wij zijn onthult zich dan als eindeloosheid, waarin wolken, huizen, straten, ikken, potten en pannen en schrijfmachines verschijnen van tijd tot tijd.

´Bevrijding houdt in dat wij erdoorheen prikken, herkennen zoals we het al lang kenden. En als wij de ware betekenis daarvan realiseren zouden wij hetzelfde ogenblik tijdloos, ruimteloos en oorzaakloos zijn en blijven. Door erover te schrijven, blijkt dat zelfs elke zin een contradictie inhoudt. Tijdloos kan je niet zijn noch blijven; blijven houdt immers rekening met de tijd. Zelfs het woord ´eeuwig´ is beperkt. Net zomin als je erover kunt schrijven, kun je erover praten, laat staan beleven.´ Ik heb daarbij aangetekend: ´Woorden als ´tijdloos´ of ´eeuwig´ duiden alleen dat aan wat over blijft als de manier van denken, die wij tijd, ruimte en oorzakelijkheid noemen, is verdwenen. Het is dus niet een vlag die een lading dekt. Het is een richtingaanwijzer. Dat is het enige wat nooit van ons gescheiden kan worden. De wereld van de wakende toestand en de droomwereld verdwijnen in een ononderbroken ervaring. Die wordt niet beschreven door, maar aangeduid met het woord ´eeuwigheid´ en dergelijke woorden. Uiteraard kan dat wat overblijft als de wakende toestand is verdwenen nooit worden beschreven met woorden van de wakende toestand. Hoe zou je die kunnen beschrijven of zelfs maar kennen? De Vedanta is dan ook geen theorie, maar uitsluitend een uitnodiging om eens een heel andere kant uit te kijken dan je tot nu toe deed. In de eerste plaats door een diepgaand onderzoek in te stellen naar wat wordt aangeduid met het woord ´ik´. Wie ontdekt wat ik wezenlijk is, ziet alle geprojecteerde ikken verdwijnen en het tijdloze wordt als het ware zijn enige standpunt. Mocht hij dan op verzoek van anderen, die zoeken naar vrijheid, allerlei

dingen vertellen over zijn bevindingen, dan moet dit niet worden gezien als theorie maar als verbale ANWB borden geplaatst op allerlei punten waarop vele kijkers de verkeerde kant opkijken. Bijvoorbeeld als ze geluk zoeken in een tijdelijk verschijnsel of geluk zoeken voor een vluchtig geprojecteerd ik.´

Hier heeft iemand het over: ´De bewustzijnsverruimende werking van de yoga.´ Nu zitten we al met de moeilijkheid dat sommige mensen het woord ´bewustzijn´ in een heel andere betekenis gebruiken dan wij hier hebben gedaan. Onder bewustzijn hebben wij altijd verstaan: het absolute, de helderheid, de tegenwoordigheid, en dat bewustzijn kan dus niet verruimd worden, alleen de dingen die daarin verschijnen kunnen groot of klein zijn. Ik heb er dan ook bijgezet: ´Het gevoel van nauwer of ruimer verschijnt *in* het bewustzijn. Het bewustzijn zelf wordt niet nauwer of ruimer. In een hoge golf is water niet meer H2O dan in een glas.´

Dit is ook een leuke benadering: ´Als door de yoga een huisvrouw met zeven kinderen gaat zitten om een sigaret te roken en de Libelle te lezen wanneer ze daar zin in heeft in plaats van het werk af te jakkeren voordat kinderen en manlief thuis komen, en ze kan daardoor ook meer verdragen, dan vind ik dat al heel wat. Dat noem ik dan ook al ontspanning, verlichting of wat het ook zijn mag.´ Bij het woord ´ontspanning´ heb ik ´ja´ gezet, maar bij het woord ´verlichting´ ´nee´. Verlichting is tijdloos. Verlichting is iets dat altijd duurzaam is.

Iemand schrijft: over het onderwerp ´angst´ en ´liefdeverlies.´ ´Ik geloof dat de angst voor liefdeverlies de fundamentele angst is van de mens en je moet dit onderkennen in jezelf om dan anderen in hun problemen te kunnen helpen. Liefde is dus niet iets dat je geeft of ontvangt, maar bestaat in de ander en in onszelf, omdat wij zelf liefde zijn. Dat ik nog steeds in het beginstadium zit van dit proces...´ Ik heb hierbij een zeer strenge opmerking gemaakt: ´Je kunt jezelf niet beoordelen. Dat is een van de meest fundamentele dingen.´

Ik heb gisteren een gesprek gehad met iemand die een heel streng naar zichzelf kijkend oud heertje was. Met deze persoon is nauwelijks iets mis: hij heeft een goede baan, doet nu ongeveer een jaar aan *Jnana Yoga*. Deze maakte ook van die opmerkingen: ´Eigenlijk heb ik maar een zwakke persoonlijkheid.´ Wat gebeurt er nu? Hij heeft vroeger een grote hekel aan zijn vader gehad. Hij heeft zich daar uit geworsteld. Hij is namelijk van huis weggegaan en heeft zijn eigen weg gevolgd. En nu zegt hij: ´Ja, maar ik slaag er maar gedeeltelijk in, want op een heleboel punten misluk ik toch.´ Wat doet hij nu? Hij gaat op de stoel van zijn vader zitten en hij kijkt naar dat zoontje, dat hij moet straffen. Dan springt hij over naar een ander stoeltje, namelijk dat van de zoon. Hij zegt dan: ´Ja, ik ben eigenlijk maar een mislukkeling.´ We herkennen dit allemaal: je splijt jezelf in tweeën. Van de ene helft maak je een rechter en van de andere helft een beklaagde en dan gaat er zo´n ping-pong bal heen en weer. En dan beoordeelt het ene stuk van jezelf het andere stuk van jezelf. Dat is een onmogelijke manoeuvre. Daarbij houd je de problematiek, namelijk de gespletenheid, in stand. Dat moet je doorzien. Er is niets zo onmogelijk als een beoordeling van jezelf. Wil je vrij worden van allerlei in schijn beperkende dingen, dan kun je je reacties waarnemen. Je kunt waarnemen dat er hier een angst opkomt, daar een gevoel van verlangen of een gevoel van afkeer enzovoorts. Die dingen verschijnen spontaan. Die kun je zien, daar kun je nota van nemen. Maar, zoals mijn goeroe placht te zeggen: ´*You never know where you stand.*´ Zelfs terwijl ik mij op zo´n vreemde manier in tweeën knip: ─half rechter, half veroordeelde─, ben ik daarvan waarnemer. Op het ogenblik dat ik een imago van mijzelf maak en ik ga ernaar kijken om het te veroordelen, dan nog ben ik daar waarnemer van. Anders zou ik het niet kunnen doen. Het is dus volkomen onmogelijk om jezelf in tweeën te knippen en het ene imago te laten beoordelen door het andere imago.

Je bent altijd waarnemer van alles. Je bent grondstof van welk verschijnsel dan ook: zintuigelijk en geestelijk. Alles wordt waargenomen: gedachte, gevoel, zintuigelijke bewegingen. Iedereen denkt op zijn twintigste dat hij een lichaam en geest is of zoiets dergelijks. Maar dan wordt je aandacht gevestigd op het feit dat je niet iets bent dat aan de lopende band verdwijnt. Je aandacht wordt gevestigd op het feit dat in de diepe droomloze slaap helemaal geen enkele gewaarwording is, geen enkel idee bestaat dat er iets is dat ´ik´ genoemd zou kunnen worden.

Het is de bedoeling dat je gaat kijken van de andere kant uit. Eerst ga je zien dat er veel objecten zijn die je ´ik´ noemt. De ontdekking is dat je waarnemer bent, of dat je het licht bent in die waarnemingen. Op een gegeven moment ga je kijken *als* licht. Je hebt dan die stap achteruit gedaan vanuit het geprojecteerde ik. Je bent dan waarnemer van dat lichaam, van het imago dat je ´ik´ noemt. Opeens zul je zien dat de waarnemendheid, de helderheid, de tegenwoordigheid *doorlopend* is. Dit is het stille punt in de bewegende wereld. De bewegende wereld vormt zich uit de stilte die wij helemaal moeiteloos zijn. Deze stilte, die wij zijn, noem ik ´de ene ervaring´. Het is een ander woord voor: helderheid, tegenwoordigheid, bewustzijn.

Het is niet de wereld die mij ervaringen geeft. Ieder van ons is één, daarom is onze ervaring ook één. Dus de dingen die we met een verzamelwoord ´de wereld´ noemen, inclusief dit lichaam, deze gedachten en deze gevoelens, geven mij geen ervaringen. Nee, het zijn rookspiraaltjes die zich vormen uit de ene ervaring die ik ben. Ik ben één ondoorbroken ervaring. Dat was ik al in de wieg en dat ben ik nu nog. De ene ervaring maakt het mogelijk dat zich daaruit dingen vormen: bewegingen die wij zintuiglijkheid, gedachten of gevoelens noemen. Het zijn golven. Als er geen water is, zijn er geen golven mogelijk. Wij zijn het water en de bewegingen zijn de golven. De golven veroorzaken geen natheid. Nee, omdat er natheid is, kunnen er golven zijn. De wereld geeft mij dus geen ervaringen. Nee, ik ben een ondeelbare ervaring en daaruit vormt zich een projectie die wij de wereld noemen. Met andere woorden: deze ene ervaring, die er elk ogenblik is, is het enig concrete dat er bestaat. De rest is daaruit geabstraheerd. Gevoelens, gedachten, zintuigelijke waarnemingen, de wereld, tijd en ruimte: dat zijn allemaal abstracte dingen.

Je zou van het woord ´ervaring´ bijna kunnen zeggen dat het het tegengestelde is van theorie. Als ik zeg: ´De mens is niets anders dan bewustzijn´, en iemand hoort dat voor het eerst, dan kan diegene het aanzien voor een theorie. Als ik zeg: ´Kijk nu eens naar *de ene ervaring* die je altijd bent, die al die zogenaamde ervaringen gemeen hebben´, dan is dat een duiding die je onmiddellijk brengt in je eigen levend gebeuren. Daarom houd ik nogal van dat begrip.

**Vraag:** Je kunt jezelf niet beoordelen. Maar toch heb ik vaak het gevoel dat ik al aardig op weg ben. Hoe verlies ik dat?

**Antwoord:** Je hebt toch het gevoel dat je een eindje op weg bent. Er zijn allerlei problematische dingen die je twee à drie jaar geleden had, die nu weggevallen zijn. En toch is er geen weg, geen afstand tussen wat je bent en wat je zoekt. Hoe moet je dat zien? Het kan je niet ontgaan dat allerlei problemen geleidelijk aan wegvallen. Maar dat wil nog niet zeggen dat je nu gegevens hebt om jezelf te beoordelen. Je kunt natuurlijk zeggen: ´De illusie van het imago dat ik had, en waar ik mijzelf voor aanzag, is zoveel lichter geworden omdat het stukje angst hier en het stukje angst daar verdwenen zijn.´ Maar als je jezelf een imago gaat maken van hoe je nu bent, dan is dat altijd fout, omdat je geen imago bent. Zodra je probeert jezelf te beschrijven, beschrijf je jezelf niet. Je beschrijft dan een aantal bewegingen die van tijd tot tijd verschijnen in de helderheid die je bent. Maar die bewegingen zijn van zeer korte duur.

Elke poging tot zelfbeschrijving gaat bij voorbaat over dingen die je niet bent. Daarom is het eigenlijk onmogelijk om een accurate beschrijving van jezelf te geven. Je kunt een aantal eigenschappen opsommen, die zich nogal eens voordoen, bijvoorbeeld: ´Ik hou van Beethoven´ of zoiets, maar dat betreft dan altijd tijdelijke verschijnselen. Al die eigenschappen gaan over verschijnselen die af en toe eens verschijnen en in feite steeds weer anders zijn. De Beethoven waar ik vandaag van houd, is niet dezelfde als de Beethoven waar ik gisteren van hield. Elk imago is steeds weer anders. Je zou kunnen zeggen dat er overeenkomst bestaat, maar hoe helderder je kijkt, hoe meer je ziet dat er nauwelijks analogie bestaat. Een ding verschijnt een paar tellen en is dan weer verdwenen. De rest is alleen een stelsel van het geheugen, want het geheugen past zich altijd aan bij het ogenblik *nu* en niet bij het verleden. Vandaar dat je je dingen selectief herinnert. Het geheugen is een hoogst onbetrouwbare illusie. Dat is de ene kant van de zaak. De andere kant van de zaak is dat je bij het beoordelen van jezelf allerlei vreemde maatstaven aanlegt. Wie zal er zeggen wat er goed is en wat er kwaad is, hoe je zou moeten zijn? Laatst heb ik daar een heel gesprek met iemand over gehad, die er echt mee zat. Hij zei: ´Je moet jezelf toch maar nuttig maken in de maatschappij.´ Ik heb hem gewoon afgeblaft. Ik doe dat niet gauw, maar soms is dat gewoon nodig. ´Wie heeft je dat verteld? Heeft de maatschappij je dat verteld?´ De maatschappij is een begrip. Niemand heeft ooit zoiets ervaren als ´de maatschappij´. Dat wat je vader en moeder vonden, noem jij de plicht tegenover de maatschappij. Maar niemand weet wat ´de maatschappij´ is. Het is een begrip dat je kunt hanteren in de economie of zoiets, maar op zichzelf betekent het helemaal niets.

Dus voor wat goed is en wat kwaad is moeten we heel andere maatstaven aanleggen. Goed is dat wat je afweer afbreekt, met andere woorden: dat waar je gelukkig van wordt. Scherper gezegd: goed is dat waar het ongeluk, de wazigheid en de onverschilligheid zijn verdwenen en slechts helderheid over blijft. Kwaad is dat wat je ongelukkig maakt, dat wat je afweer versterkt. Er zijn mensen aan wie je dat niet uit kunt leggen. Die zeggen: ´Als je dat doet waar je blij van wordt, dan ben je een egoïst.´ Dat is niet waar. Egoïsme is iets dat je belet om blij en gelukkig te zijn. Egoïsme is een afweer, het zoeken naar geluk ten bate van een imago, een ego, een persoonlijkheid. Het woord ´egoïsme´ veronderstelt dus al dat je ongelukkig bent. Maak dus geen imago van hoe je zou moeten zijn. Kijk alleen naar wat er hier en nu is. Zolang er niet de volledige beleving is die we vrijheid noemen, zit je in een situatie waarin je jezelf buiten het paradijs waant. En het ideaal dat je van die buitenste duisternis uit projecteert, blijft een duisternis ideaal.

Als je klei hebt en je maakt daar een pot van, dan blijft dat potje klei. Als het materiaal onvoldaanheid is, dan is het ideaal ook een kind van die onvoldaanheid. Dus maak je geen idealen om naar te streven. Kijk naar wat er hier en nu gebeurt. Als je dat consequent doet, dan zie je heel gauw dat er niet zoiets als persoonlijkheid bestaat, dan zie je heel gauw dat je altijd dezelfde bent, dat je nooit verandert, dat er alleen allerlei vuurpijlen veranderen: vuurpijlen van zintuigelijke waarnemingen, van denken. Ze verschijnen en verdwijnen weer in jou als helderheid, als tegenwoordigheid. Als je één keer gezien hebt dat je steeds die helderheid bent en dat je er niets voor hoeft te doen om die te blijven, ─want je bent het altijd─, dan is het een kwestie van steeds weer herkennen. Anders geformuleerd: vrijheid is hetzelfde als die helderheid herkennen in alle situaties.

**Vraag:** Is er gradatie in die helderheid?

**Antwoord:** Vanuit het standpunt van de helderheid is er geen gradatie, maar er is een gradatie in de intimiteit met een voorstelling. Als ik mijzelf aanzie voor een persoon, dan kan dat zo verweven zijn dat ik me echt helemaal beleef als een persoon, als een lichaam. In de loop van de periode waarin ik

heb ontdekt dat ik niet tijdelijke verschijnselen ben maar de ene ononderbroken ervaring, valt gaandeweg dit stukje projectie weg en dat stukje projectie weg. Je persoonlijkheid wordt eigenlijk steeds ijler. Er blijft een klein beetje mist over en tenslotte is het alleen maar blauwe lucht.

Als alleen maar dat kleine wolkje mist over is, dan is de beleving toch al dat de wereld lichter is geworden. Op het ogenblik dat je ontdekt dat de zintuiglijkheid niets anders is dan een beweging in het bewustzijn, op het ogenblik dat je ontdekt dat je lichaam dus niets anders is dan een reeks bewustzijnsbewegingen, dan verliest het lichaam zijn logheid. Het begint meer te lijken op een rookspiraal dan op een pond lood. Er is dus wel degelijk een verandering in de kwaliteit van je zelfbeleving. Maar het ogenblik dat het laatste wolkje verdampt en alleen maar helderheid over is, weet je dat die helderheid altijd even verblindend is geweest als op dat ogenblik. De helderheid is dus tijdloos, de basis van alle verschijnselen. In schijn heb je je een tikkeltje buiten de helderheid gesteld en daardoor leek het alsof het licht gefilterd werd. Maar vanuit het standpunt van het licht zelf is het nooit gefilterd geweest. Anders gezegd: vanuit het standpunt van iemand die zichzelf aanziet voor een zoeker wordt het steeds duidelijker, er blijft steeds minder over van de zoeker. De zoeker zelf is het laatste obstakel in de één of andere vorm, bijvoorbeeld in de vorm van net dat ene willen begrijpen, dat ene niet zien. Dan wordt je op een gegeven moment ´s morgens wakker en is dat probleem verdwenen. De oplossing kun je nooit in woorden vatten.

Op de vraag: ´Wie ben ik?´ kan geen antwoord gegeven worden. Dan is er vaak opeens een bliksemflits en plotseling is er niets meer over. En dat niets is alles. Dan ben je het heelal als er bewegingen zijn in het bewustzijn. Dan ben je alle dingen. Als er geen bewegingen zijn in het bewustzijn dan is er volmaakt evenwicht, volmaakte rust. Dan ben je dat wat je ook bent in de diepe droomloze slaap. Dit kan ook zijn tussen twee waarnemingen in. Met andere woorden: er verandert helemaal niets, alleen jouw standpunt. Alle standpunten zijn losgelaten. Standpunten zijn altijd kleine dingen. Een platformpje van waaruit je kijkt.

Vrijheid is te zien dat je onmetelijke, onuitputtelijke energie bent, waaruit alle lichamen zich vormen. Jij bent die energie. Een lichaam is zoiets als een ding dat zich van zichzelf bewust is. Alles wat verschijnt is een manifestatie, een vertaling van het ene ondeelbare licht. Alle bewegingen zijn bewegingen in één ondeelbaar bewustzijn: de ene ondeelbare ervaring die wij allen gemeen hebben, die wij allen zijn. De oceaan bestaat maar uit één H2O, dat hebben alle golven gemeen.

Op het ogenblik dat je je realiseert dat je niets anders bent dan die ene ervaring, stort je oude wereld in elkaar en zie je dat de wereld uit niets anders bestaat dan verschijnselen van dat ene licht. Dan zie je dat je dat licht bent en versta je: ´Alle namen zijn mijn naam´. Elke golf betekent het water. Dus elke naam, elk woord, betekent niets anders dan deze helderheid. Met andere woorden: de hele schepping is niets anders dan een ANWB bord dat de helderheid bewijst, een uiting is van deze vrijheid. Elk ding verwijst ons naar de vrijheid die wij zijn. Daar behoeven we niets voor te doen. We zijn vrij. Het enige wat we te doen hebben is het idee dat we niet vrij zijn los te laten. De enige illusie is dat je jezelf voor iets anders aanziet dan je bent.

Ik las in een boekje van de heer Blyth, een bekende boeddhist van enkele tientallen jaren geleden: ´Er zijn honderden mensen die mij vragen hebben gesteld, maar ik heb nog nooit iemand tot zijn volle tevredenheid kunnen antwoorden omdat iedereen diep in zijn hart weet dat hij verlicht is. Maar niemand wil het zijn.´

´Wij weten allemaal in ons hart dat we onze vijanden lief zouden moeten hebben en dat we onze bezittingen zouden moeten verkopen om onder de armen te verdelen. Maar dat willen we niet. En daarom gaan we vragen stellen. We verschuilen ons achter onze onwetendheid.´

**Vraag:** Ik weet dat het een denkfout is, maar ik blijf het een probleem vinden dat als ik met deze materie bezig ben ik moeilijkheden veroorzaak voor de mensen om mij heen.

**Antwoord:** Ik denk het niet. Ik denk dat je moeilijkheden kunt veroorzaken voor de imago´s die de mensen om je heen van zichzelf en van jou hebben. Die zin van Blyth: ´Heb je vijanden lief´, verwijst naar het feit dat ook mijn vijanden op zoek zijn naar liefde, naar vrijheid. Er is eens door de een of andere beroemdheid gezegd dat oorlogen heel dikwijls gevechten zijn tussen twee partijen die beide gelijk hebben. Iedereen handelt op een gegeven moment naar zijn beste kunnen, naar zijn beste inzicht. Als ons inzicht is dat de dingen wel gebeuren maar dat er geen ik is dat ze doet, dat er wel gedachten zijn maar dat er geen ik is die ze denkt, dat er wel gevoelens zijn maar dat er geen ik is die ze voelt, dan kan dat bij onze omstanders het conflict scheppen dat ze geen ruzie meer met ons kunnen maken. Dat is het enig werkelijk ingrijpend conflict dat met onze omgeving kan ontstaan.

Ik kan uit het feit dat ik niet een denker ben natuurlijk de conclusie trekken dat ik ook niet meer ga bridgen of zoiets, maar die conclusie volgt er niet noodzakelijkerwijs uit. Theoretisch kan ik mij best een verlichte bridgekampioen voorstellen. Maar er zijn allemaal schijn manoeuvres, die ik achterwege ga laten.

Het inzicht dat ik niets anders ben dan liefde op zoek naar zichzelf, zal een ander niet gauw kunnen kwetsen. De angst die ontstaat is dat jij ongrijpbaar wordt. Vroeger kon iedereen je chanteren en nu niet meer. Je spreekt in hun oren nogal dubbelzinnig. Je kunt wat je zegt interpreteren op de oppervlakte waarin zij leven, maar je kunt het ook op een niveau dieper interpreteren. Net zoals mensen het griezelig vinden om een psycholoog te ontmoeten, omdat ze denken dat die dwars door hen heen kijkt, zo vinden zij het ook griezelig om jou te ontmoeten. Je bent immers niet meer te chanteren, te grijpen. Dat kan dan inderdaad een crisis bij een ander veroorzaken. Ze vragen dan: ´Hoe zit het nu eigenlijk met jou?´ Als je dan geleerd hebt om al die dingen die je ´ik´ hebt leren noemen te respecteren, als je geleerd hebt om te zien dat problemen niet zo maar ontstaan maar uit noodsituaties geboren zijn, dan ga je je afweer zelf respecteren en ook die van anderen. Je zult dus nooit als een dolleman om je heen slaan en tegen anderen zeggen: ´Verander eens even´, want je hebt geleerd dat de veranderingen bij jezelf tot stand zijn gekomen doordat je eerst zelf de zwakheden, die je eerst altijd geweigerd had om te zien, geconstateerd hebt. Datzelfde begrip heb je dan voor mensen in je omgeving. Iedereen heeft wel dingen die een ander niet fijn vindt. Opeens zie je dat er een stukje angst achter zit. Je doorziet het dan. Dan neem je ook geen aanstoot meer aan al de dingen die je van een ander niet fijn vindt.

Dus de crisis die het bij een ander kan veroorzaken, kan alleen grote en ernstige afmetingen aannemen als die ander pertinent weigert om te kijken. Als iemand niet wil, dan wil hij niet. Dat is zijn goed recht. Maar als iemand er op staat in de modder te blijven roeren, dan heeft hij niet het recht om dat ook van mij te eisen. Tenslotte zijn de drijfveren dezelfde. Als iemand in de modder blijft roeren, dan doet hij dat uit angst. En wat is angst? Een op z´n kop gezette bescherming van onze vrijheid, van onze liefde. Door slecht te kijken denken we dat we het beschermen kunnen, maar het tegendeel is waar. De uiteindelijke drijfveer is de angst om de levensfontein te verliezen. Nou, dat is dan iemands drijfveer. Je neemt een ander niet gauw meer iets kwalijk.

Ik heb mensen gekend die moreel gezien de allerergste dingen hebben gedaan die je je maar kunt voorstellen. Als je de gehele geschiedenis van zo een mens dan geleidelijk aan te weten komt, dan zie je dat het van binnen zo´n hel was, dat die persoon eigenlijk niet anders kon. Het was misschien een noodkreet of een volkomen verblind zijn. Je neemt mensen hoe langer minder dingen kwalijk. Mede ook doordat je jezelf hoe langer hoe minder dingen kwalijk neemt. Er is namelijk niet een ik die je allerlei dingen kwalijk *kunt* nemen. Als je jezelf iets kwalijk neemt, dan ga je weer op de stoel van je vader of je moeder zitten, die altijd zei: ´Jij mag dit niet en jij mag dat niet.´ Dat is een hele rare manoeuvre.

Dus als een ander onlustgevoelens in zich voelt verschijnen omdat die bij jou verdwenen zijn, dan is dat een probleem waar je niet aan kunt ontkomen. Maar je kunt natuurlijk proberen om het op te lossen. De problemen, met name van echtparen, zijn heel bekend. Een is er neurotisch en de ander is gezond. Als nu de neurotische geneest, dan is op slag de ander neurotisch. Ik heb een heel aardige briefwisseling gehad met een meisje dat geëmigreerd was. Zij schreef dat zij al lang voor het huwelijk neurotisch was. Haar man vond dat helemaal niet erg. Het was een heel lieve man. En nu was zij met yoga in aanraking gekomen en ging het ontzettend goed met haar. Maar nu was haar man helemaal in de vernieling. Ik heb haar toen teruggeschreven dat haar man zich opgesteld had als een verpleger. Maar nu was de patiënt eigenlijk verdwenen. En daar staat hij dus eigenlijk met lege handen. Ik heb haar uitgelegd dat zij hem de tijd moest geven om zich aan te passen. Om te ontdekken dat je liefde op duizend en één manieren kunt hebben. Je hoeft deze niet te uiten, deze uit zichzelf wel, vindt wel wegen. Daar moet je geen probleem van maken. Geef hem alleen een tijdje om zich om te schakelen. Later kreeg ik een brief terug waarin stond dat hij ook aan yoga was gaan doen.

De veronderstelling dat ik een lichaam en een persoonlijkheid ben behoudt, als dit als illusie doorzien is, nog enige tijd momentum, een soort ingebouwde vaart. Een bekend voorbeeld hiervan is dat je ophoudt met benzine in je auto te doen, maar dan red je het toch nog wel een tijdje. Toen ik nog bij de EEG werkte heb ik ook zoiets meegemaakt. In dat gebouw stond om de andere verdieping een koffiemachine, op de even verdiepingen. Eerst zat ik zelf op de zesde verdieping, dus een even verdieping. Toen verhuisde ik naar de vijfde verdieping en moest ik eerst een trapje op om de koffie te halen. Maar na twee of drie weken gebeurde het mij nog af en toe dat ik niet het trapje weer afging, maar mijn oude kantoor binnen liep. Die situatie was echt wel te doorzien. In een oude gewoonte zit dus een zeker pakket energie verpakt en dat moet even uitwerken.

Als ik zeg: ´Ik kan het hebben als iemand mij besteelt of slaat, maar ik kan het niet hebben als iemand mij beledigt´, dan betekent dit dat ik als imago nog niet uitgekeken ben, dat er nog steeds stukken zijn die ik voor reëel, voor echt aanzie. Ik heb dan nog niet gezien dat er niets te beledigen valt, omdat ik niemand ben. Als ik dat reeds doorzien had, dan zou het mij volmaakt onverschillig zijn of men mij al of niet beledigt.

Dus enerzijds is er een stuk verpakte energie, dat tijd moet hebben om zichzelf uit te leven, uit te werken, en anderzijds is het een kwestie van hier en daar nog niet helemaal gezien hebben dat er niets te verdedigen valt.

**Vraag:** Ik weet uit de praktijk dat het goed voor me is als ik ga mediteren. Ik voel mij dan beter, maar ik doe het niet tenzij ik er discipline van maak. Waarom is dat nodig?

**Antwoord:** Wat bedoel je met beter voelen? Prettiger voelen? Ik voel mij ruimer? Wat versta je onder meditatie? In een meditatieve houding op iets concentreren? Wel, volgens mij bereik je daar

nooit vrijheid mee. Het feit dat je het gaat doen toont dat je je opstelt als iemand die niet vrij is. Dus je gaat uit van een illusie. Je gaat uit van iemand die je niet bent. Niemand haalt het in z´n hoofd om te zeggen: ´Ik ga mediteren om vrij te worden´ als hij in de gaten heeft dat hij vrij is. Dus als ik ga mediteren dwing ik mijzelf om eerst te gaan doen alsof ik een iemand ben die niet vrij is. Ik ga dus uit van een irreëel standpunt. Als je eenmaal doorzien hebt dat het allemaal in je fantasie bestaat, geen werkelijkheid is, dan doe je zulke dingen niet meer. Je hoeft je niet op te stellen als iemand die niet vrij is, die vrij zou moeten worden, want een ik kan nooit vrij worden. Vrijheid is leven zonder het ik dat zichzelf onvrij vindt. Dus dat soort meditatie raad ik nooit iemand aan. Het is wel goed voor kalmering van de zenuwen, maar tot vrijheid leidt het nooit omdat het uitgaat van een onjuist standpunt. Wie doorzien heeft dat hij de vrijheid zelf is, die gaat niet zitten alsof hij toch niet vrij is, want die heeft doorzien dat het onzin is.

Alles wat naar discipline riekt kan alleen van toepassing zijn op wat je niet bent. Een ego kun je leren koppeltje duikelen, maar wat je bent kun je niet leren koppeltje duikelen. Wat je bent, ben je. Je bent het ene onveranderlijke, waarin de dingen verschijnen en wat overblijft wanneer alle dingen weer verdwenen zijn. Het ego kun je trainen of disciplineren. Maar een ego dat alle kunstjes kent, is helemaal niet een niet-ego, integendeel: hoe harder ik mijn best doe om het ego te verbeteren, hoe meer ik er in blijk te geloven.

Dus meditatie lijkt mij in de jachtvelden nuttig, waar ik probeer een prachtig gevederd ego met fijne gevoelens te vangen, maar kun je één plek verzinnen waar het vervelender is dan in de hemel? Met andere woorden: er zijn fijne gevoelens, omdat er ook rot gevoelens zijn. Als alles geel was, dan zou je niet weten dat het geel was. Dus er zijn fijne gevoelens dankzij het feit dat er rot gevoelens zijn. Het feit dat je op jacht bent naar fijne gevoelens impliceert dat je ook rot gevoelens zult moeten incasseren. Fijn bestaat niet zonder rot en rot bestaat niet zonder fijn. Ik zou er dan ook onmiddellijk mee ophouden. We zijn niet op zoek naar gevoelens. Als je op zoek bent naar vrijheid, houd dan op met dat soort meditatie, want dat leidt tot helemaal niets. Vrijheid betekent niets anders dan jezelf niet identificeren met het lichaam en imago. Dat is alles.

Als je wilt mediteren dan moet je het zo inkleden dat je alleen maar kijkt en niets probeert te bereiken. Kijk naar wat er gebeurt, kijk naar wat er verschijnt, kijk naar de dingen die je allemaal ´ik´ noemt. Maar probeer niets te bereiken. Want wat je kunt bereiken is alleen wat je niet bent. Het gaat juist om wat je wel bent. Kijk alleen maar naar wat er verschijnt en wat er verdwijnt. Zie dat je niet beperkt bent door al die dingen die je ´ik´ heb leren noemen. Neem nota van het feit dat jij tegenwoordigheid bent, waaruit gedachten en gevoelens zich vormen. Dat is alles, dat is genoeg. Dan verdwijnt het idee: ´Ik ben een lichaam, ik ben een meisje.´ Geleidelijk aan wordt je beleving wijder en wijder. Dat betekent niet dat het bewustzijn steeds wijder wordt. Het bewustzijn onthult zichzelf als volmaakt tijdloos, ruimteloos, door niets beperkt. Je mag best zeggen, als het laatste ik-wolkje is verdwenen: ´Oneindig´. Maar als ik het woord ´oneindig´ gebruik, dan is dat een etiketje, dat door het denken wordt opgeplakt. Het is dus nog een vergelijking. Je mag best zeggen: ´Het is oneindig´, maar op een gegeven moment verdwijnt dat hele vergelijken. Dan gebeurt er iets heel anders.

## 6. Yoga, ego oppoetser of ego verslinder? ─ 2 december 1978

Nu de mensen van de lichting september erbij zijn zal ik een paar inleidende opmerkingen maken. Het woord *yoga*, als je dat heel vrij vertaalt, betekent: een verbinding tot stand brengen. Ik vertaal het wel eens met: een brug slaan. Ons woord *religie*, afgeleid van *religare* in het Latijn, is weer een verbinding leggen waar die verdwenen was, ofwel: opnieuw verbinden. Heel vaag betekent het woord yoga dus hetzelfde als religie. Brug slaan tussen wat en wat? De yoga wil ons meenemen van wat we denken wat we zijn, ─wat we dus niet zijn, want je kunt nooit denken wat je bent─, naar wat we wezenlijk zijn. Op het ogenblik dat je als levende ervaring ontdekt wat je bent, blijkt uiteraard dat je dat altijd al geweest bent. En dat er helemaal geen brug te slaan viel, dat er nooit een kloof geweest is tussen wat je bent en wat je bent, dat er geen weg af te leggen valt. Het enige wat er mis is geweest, was dat je jezelf hebt aangezien voor allerlei dingen die je niet bent, dat is alles.

Het hele verhaal van de yoga en van alle oude tradities is: *hou op met jezelf aan te zien voor wat je niet bent*. Het kan in deze ene zin volmaakt worden samengevat. *Hatha*, *Bhakti* en *Karma Yoga* monden tenslotte uit in deze ene spil: de poging te ontdekken wat we wel en wat we niet zijn. We gebruiken het woord *ontdekken*, omdat we hier al komen bij een struikelblok. Bijna iedereen begint in de veronderstelling, of zelfs tegen beter weten in: er moet iets bereikt worden, er moet iets begrepen worden. Yoga is echter uitsluitend een manier van kijken, en alles wat dat niet is, is geen yoga.

Wie *Hatha Yoga* bedrijft vanwege zijn gezondheid die doet er geen kwaad mee, maar het is geen yoga. Iets wordt pas yoga als het probeert, dat wat aanvankelijk een kloof schijnt, te overbruggen. Iets is pas yoga als het ons helpt duidelijk te maken wat we zijn en wat we niet zijn, punt uit. Alles wat yoga heet en dit niet is, is geen yoga. Dat is ofwel een vervalsing van yoga of een heel klein stukje uit een groot verband gelicht, maar geen yoga. We kunnen dus zeggen dat yoga in dienst staat van de verwijdering van de illusie. Als ik met een heel naar woord, dat ik maar zelden gebruik, mag samenvatten wat illusie is en waar we ons ten onrechte voor aanzien: *een ego*. Ik gebruik eigenlijk liever het woord *een persoon*. Daar zullen we het nog herhaaldelijk over hebben.

Persoonlijkheid is niets anders dan een imago dat we voor onszelf aanzien. Yoga staat in dienst van de verwijdering van de illusie dat we een imago zijn, een voorstelling die we daarvan in ons eigen hoofd hebben. Yoga staat dus niet in dienst van dat imago. Er loopt een hele duidelijke scheidslijn tussen echte en namaak yoga. Namaak yoga wil zo'n ego, zo'n persoonlijkheid, versterken, oppoetsen. Die wil siddhi´s, bovennatuurlijke krachten veroveren en dergelijke. Echte yoga wil ons laten zien wat wij zijn, want op het ogenblik dat wij dit zien, zijn wij het ook bewust. En dat is wat in de yoga traditie *bevrijding* heet of *verlichting*, *moksha* in het Sanskriet. Zolang ik dus yoga doe ten behoeve van mijn persoonlijkheid, ten behoeve van wat dan ook, ben ik op een egotrip en doe ik geen yoga. Laat dat heel duidelijk zijn. Wie yoga doet om gezonder, slimmer of mooier te worden, wat het ook is, doet yoga ten dienste van een egotrip en bedrijft dus geen yoga. Iets wordt yoga als het in dienst staat van het doorzien van de illusie, het begrijpen dat ik mezelf aanzie voor allerlei dingen die ik niet ben.

Bij het onderzoek van wat ik ben en niet ben, kunnen we allerlei paden bewandelen. In de school waar mij gegeven is wat ik nodig had, ging dat onderzoek aan de hand van het napluizen van wat we eigenlijk allemaal bedoelen als we het woord ´ik´ gebruiken. Wanneer iemand zegt: ´Ik zit, ik ben mager, dik, lang of kort´, dan betekent het woord ik: het lichaam.

Wanneer iemand zegt: ´Ik loop, ik fiets, ik zwem, ik eet´, dan betekent ik: de activiteiten van dat lichaam. Wanneer iemand zegt: ´Ik zie jou, ik hoor, ik ruik, ik proef´, dan betekent ik: het functioneren van één van de vijf zintuigen. Wanneer iemand zegt: ´Ik denk dat ik met de kerstvakantie naar Oostenrijk ga´, dan betekent het woord ik: het functioneren van het denken, het verschijnen en het verdwijnen van allerlei beelden, een enkele keer met een ondertitel daarbij. Want het grootste gedeelte van ons denken gebeurt in beelden en maar een heel klein percentage in woorden. Wanneer we zeggen: ´Ik voel me hier heel prettig, maar daar vind ik het minder leuk´, dan betekent ik: het functioneren van het gevoel. Het voelen is, voor zover wij verschijnen in tijd en ruimte, het diepste wat wij hebben. Het gevoel gaat zeer veel malen dieper dan het denken. Een vriend van mij, een psycholoog, zei altijd: ´Denken is het velletje op de melk.´ En zo is het precies.

Dus dan hebben we al: het lichaam, activiteiten van het lichaam, activiteiten van de zintuigen, verschijnen en verdwijnen van gevoelens en gedachten. Een hele zak vol dingen die we ik noemen. Het zijn de toestanden: ik ben wakker, ik heb gedroomd vannacht, ik heb goed geslapen. De wakende toestand, de droomtoestand en de diepe droomloze slaap, die eigenlijk geen slaap meer is, omdat er in de droomloze slaap geen slaper is die in een toestand verkeert. In de wakende toestand projecteren we een ik die wakker is. En in de droom een ik dat droomt. Maar in de diepe droomloze slaap is er geen ik dat slaapt.

En dan is er nog een huis vol ikken die we projecteren in sociale situaties. Ik ben een zoon of een dochter van die en die, een vader of moeder van die en die, ik ben lid van die club, ik heb die politieke overtuiging, ik heb die opleiding, ik heb dat werk, en dat kun je bijna eindeloos aanvullen. Dat zijn honderden en honderden situaties, sociale rollen, die we allemaal aanduiden met het woord ´ik´. En dat is iets heel wonderlijks; niet voor zover dat nu eenmaal een taalgebruik is, dan is daar niets aan de hand. Maar er is wel wat aan de hand, want zodra zo'n voorstelling in ons opkomt, van mij als iemand met die politieke overtuiging of van mij als zoon of dochter van die en die, dan is er onmiddellijk een voorstelling. Denken gaat altijd gepaard met voorstellingen, en dan spring ik daarin, ik verweef mij met dat imago, die voorstelling, en ik maak daarvan een ik dat een zoon of een dochter is, of politiek links of rechts, enzovoorts. Dat is het wonderlijke, er kan geen voorstelling in ons opkomen of we springen erin en zeggen: ´ik´. Dat hebben we geleerd toen we al heel klein waren. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat een klein kind, een baby in de wieg, en ook wat later in leeftijd, helemaal niet denkt. Het heeft ook nog geen woorden om in allerlei situaties namen te geven.

Een heel klein kind beleeft zichzelf, zonder zich daar zelf rekenschap van te geven, als openheid, als aanwezigheid waarin allerlei zintuigelijke waarnemingen verschijnen. Maar al heel gauw komen onze ouders, en later onze ooms en tantes, de gehele omgeving en dan de lagere school enzovoorts, en die gaan ons vertellen wat we zijn. Al heel gauw leren we dat we een klein jongetje zijn of een klein meisje, dat we lief zijn of dat we stout zijn, dat we slim zijn of dat we dom zijn en wat later misschien dat we mooi zijn of lelijk zijn. Daar wordt dan een basis gelegd voor onze latere persoonlijkheid. Jullie kennen allemaal het verschijnsel dat zich voordoet in alle landen waar ik geweest ben, binnen alle talen die ik ken; het gebeurt net zo goed in het Hindi als in het Duits, het Frans, Engels en Nederlands. Al die kleine kinderen komen dan in een fase waarin het beeld dat die ouders aankaarten uitgekristalliseerd wordt, in die fase spreekt dat kind over dat imago in de derde persoon: ´Jantje wil nog niet naar bed´, ´Marietje wil een koekje´. Op een gegeven ogenblik, ─rond de drie jaar, dat verschilt van kind tot kind─, vindt er een grote omwenteling plaats, dan slikt dat kind het beeld dat van zijn ouders komt in. Het gelooft dat het dat is; niet wat het zelf beleeft als zichzelf maar wat de ouders waarnemen en het maakt van die voorstelling van het kleine of lieve of stoute of slimme of domme jongetje of meisje een ik. En dan wil *ik* niet naar bed en dan wil *ik* een koekje. Als die basis een keer solide wordt, dan gaan we daar aan voortbouwen en in de loop

van onze schooljaren wordt dat vaak een hele structuur met allerlei ingewikkelde afweermechanismen. Tegen de tijd dat we achttien zijn is dat meestal zo'n beetje voltooid, bij sommige mensen al veel eerder. Een heleboel mensen groeien niet meer, ontwikkelen zich niet meer, aldus de psychologie, na een jaar of twaalf.

Dat inslikken van een ding, een imago, van iets objectiefs, van iets dat beschreven kan worden, ─wat we dan doen voor honderd gulden bij een psychiater─, dat is de ramp van ons leven. Maar je bent niet een voorstelling, een telkens weer andere voorstelling in je eigen hoofd. We zijn zo met het automatisme verweven om in een telkens weer andere voorstelling te springen, dat we onszelf echt zijn gaan beleven als een voorstelling in ons eigen hoofd, vermengd met een heleboel gevoelens. En omdat we allemaal op zoek zijn naar hetzelfde, naar vrijheid, liefde of hoe je het maar wilt noemen, ontstaat daar de grote en tragische kortsluiting in ons leven. We beleven onszelf als een imago dat we niet zijn en nu gaan we op zoek naar liefde en vrijheid voor dat imago. Het resultaat is dat de bijna vier miljard mensen op deze planeet dan even zovele faillissementen beleven als de keren dat ze dit proberen. Ik hou er nogal van om de dingen te karikaturiseren, dan onthoud je het gemakkelijker.

Wat is nu eigenlijk wezenlijk het verschil tussen te denken dat ik een voorstelling in mijn eigen hoofd ben, of te denken dat ik een stoel ben? Dat verschil is veel minder dan je wel zou denken, want een voorstelling kan nooit zijn wat ik wezenlijk ben. Een voorstelling, een persoonlijkheid, is iets wat door mij wordt waargenomen, daardoor kan ik het beschrijven. Precies zo zijn dit lichaam en die stoel dingen die door mij worden waargenomen, daarom is het uitgesloten dat ik die dingen ben. Iets dat door mij wordt waargenomen, iets dat een verschijnsel is, iets dat af en toe eens verschijnt in het bewustzijn, in de tegenwoordigheid die ik ben, dat kan ik per definitie nooit zijn.

Het imago dat ik vandaag van mijzelf heb is een heel ander imago dan die van vijftien jaar geleden, of die van vijftien jaar of vijftien uur later. Ik ben er jaren voor zo'n imago verschijnt en jaren nadat het allang weer verdwenen en vergeten is. Ziehier de waanzin van het geloof in zo een imago. Een imago duurt enkele seconden en dan is het verdwenen. Je denkt aan jezelf, er komt een imago op, ─hoe voel ik mij vandaag?, wat vind ik?, heb ik dit of dat wel goed gedaan?─, en dan gaat de telefoon, weg imago. Dus we zijn niet een imago in ons eigen bewustzijn.

Maar wat is een stoel? Een stoel is precies zoiets dat door ons wordt waargenomen. Waarnemingen zijn een serie bewegingen in ons bewustzijn. Een stoel bestaat uit, ofwel lichte trillingen, ofwel uit trillingen van het tastzintuig, ofwel uit hout, maar een stoel is iets dat wordt waargenomen en een stoel is voor ieder van ons vier miljard mensen pas een stoel als hij verschijnt als beweging in het bewustzijn. Dat is het enige dat wij kennen, geen van ons vier miljard kent ook maar iets anders dan wat verschijnt als een beweging in het bewustzijn. Dat is een verschrikkelijk belangrijk punt. Voor geen levend wezen sinds Adam en Eva & Co. bestaat er iets anders dan dat wat verschijnt als beweging in het bewustzijn. En een beweging is altijd een uiterst tijdelijk, vluchtig verschijnsel. Deze bewegingen, deze waarnemingen, volgen elkaar op met zo'n duizelingwekkende snelheid, dat het denk ik niet te becijferen valt. De oude Chinezen, die werkelijk alles geprobeerd hebben, die hebben ook dit geprobeerd en zeggen dat zintuigelijke waarnemingen elkaar afwisselen met een snelheid die neerkomt op ongeveer duizend keer per seconde. Nou ja, ik vindt het een leuk getal, maar ik zal het niet narekenen. In elk geval gaat het verschrikkelijk snel.

Als wij in een zaal zitten en luisteren naar een concert, dan zeggen we dat we de mensen op het podium zien en horen spelen. Ons verhuizen, ons springen van oog naar oor gaat zo snel, dat het lijkt alsof het één beeld is, maar in feite is het steeds weer het springen van het één naar het

ander. Wel, de persoonlijkheid die wij proberen gelukkig te maken, waar wij liefde voor zoeken, die geaccepteerd wil worden, is iets dat door ons wordt waargenomen. Iets dat, als wij er rustig voor gaan zitten met een stuk papier en een ballpoint, wij kunnen beschrijven, in zekere zin kunnen uittekenen. Iets waar we een historie mee verbonden voelen. Dat ik nu zus of zo ben, dat komt omdat mijn vader...en dat komt omdat mijn moeder... enzovoorts. Iets dat wij kunnen beschrijven is iets dat wij per definitie nooit kunnen zijn. Als ik deze vaas met bloemen kan beschrijven, dan impliceert dit dat er een afstand is tussen mij als waarnemer en die vaas met bloemen als dat wat wordt waargenomen. Precies zoals ik de persoonlijkheid kan beschrijven: dat impliceert een afstand tussen mij als waarnemer en de persoonlijkheid die ik zit te beschrijven. De persoonlijkheid bestaat uit beelden en gevoelens die telkens eventjes verschijnen, maar die ons feitelijk urenlang met rust laten. Wanneer wij televisie kijken, een boek lezen of aan het werk zijn, dan is alleen het werk de waargenomen beweging in het bewustzijn, dan is er van persoonlijkheid helemaal geen sprake. In de diepe droomloze slaap, waar geen beelden zijn, waar niets wordt waargenomen, is er van persoonlijkheid geen sprake. Toch is het een toestand van zo grote gelukzaligheid dat, als men ons de droomloze slaap belet ─zoals men dat weleens doet in een psychologisch laboratorium─, we na een poos gillend gek worden, slaappillen nodig hebben en vervolgens dagen aaneen slapen om dat weer in te halen; we kunnen niet zonder. Kortom, het pogen om een persoon, een ik, een ego, gelukkig te maken, is precies even krankzinnig als het pogen om een stoel gelukkig te maken.

Er was voor de oorlog een roemruchte Amerikaanse dichteres, Gertrude Stein, die een onsterfelijke regel heeft gedicht: ´A rose is a rose is a rose.´ En zo kun je ook zeggen: ´Een imago is een imago is een imago´, of ´Een stoel is een stoel is een stoel´. Enfin, er valt eigenlijk niet veel van te zeggen. Maar een stoel kun je niet gelukkig maken, een stoel kun je niet vrij of onvrij maken en hetzelfde geldt voor de opeenvolgende imago´s die wij ´onze persoonlijkheid´ noemen. Als je schizofreen bent, of als je lang genoeg de oefeningen van Gurdjieff doet, dan kun je jezelf helemaal identificeren met een stoel, net zolang tot je in een gekkenhuis zit, maar gelukkig word je daar niet door. Want wat je ook doet, welke malle fratsen je ook uithaalt, je bent net zo min een stoel als al die voorbijtrekkende en steeds veranderende imago´s die wij onze persoonlijkheid noemen. Vrijheid is niet van toepassing op een stoel, een stoel is een stoel en die is niet vrij en niet onvrij. Een persoonlijkheid, een imago op een bepaald ogenblik, is een imago en een imago is niet vrij en niet onvrij.

Maar waar komt dan ons streven naar vrijheid vandaan? Wat willen we eigenlijk als we zoeken naar vrijheid, of naar liefde, wat een ander woord is voor hetzelfde? Dat eindeloze zoeken naar geluk, vrijheid en liefde is het diepe motief achter al ons handelen, denken en streven, achter al ons pogen om nederig te zijn, een carrière op te bouwen, machtig of rijk te zijn, of wat dan ook. In vijf minuten tijd kun je ieder van die uien afpellen en zien dat de kern is: een zoeken naar aanvaard worden, naar liefde, naar vrijheid. Dit streven komt voort uit het contrast tussen enerzijds ons geloof in het imago, de overtuiging dat wij iets heel nietigs zijn, een stofje in dit grote heelal, en anderzijds het hele diepe weten dat wij iets onsterfelijks zijn, iets onmetelijks zijn.

Wie één keer in zijn leven, al was het maar voor een uur, met zijn hele wezen van iemand gehouden heeft, die weet onmiddellijk wat ik bedoel. Op zo'n ogenblik bestaat de hele wereld uit niets dan licht. Op zo'n ogenblik ben je in feite zelf als persoonlijkheid helemaal afwezig. Zelfs zo afwezig dat de idee dat je afwezig bent helemaal niet in je opkomt. Op zo'n ogenblik ben je alleen maar aanwezig als liefde, als onmetelijkheid. Dat is wat wij wezenlijk zijn. Zo'n ogenblik zou je achteraf kunnen aanduiden als een tijdloos iets, toen was ik helemaal mijzelf. Op het ogenblik dat het beperkte imago van het kleine kereltje of het kleine wijfje in deze grote grote wereld helemaal verdwenen is, onthult zich moeiteloos deze ene ondeelbare ervaring van licht, van onmetelijkheid.

Wat er schijnbaar gebeurd is, is slechts een projectie waarin de dubbelheid van ons normale ikjes leven, ─gekenmerkt door een doorlopend bewegen van allerlei illusoire ik-gedachten, die beweren dat wij vanuit hierbinnen kijken naar een buitenwereld die ons lichaam omringt─, echt lijkt te bestaan en is verward met onze ware natuurlijke staat.

Als je eens echt ondersteboven wilt zijn van jezelf, dan moet je eens in een drukke straat achter het raam van een café of restaurant gaan zitten en een half uur kijken naar de voorbijgangers, de auto's en dergelijke, en dan ondertussen stiekem jezelf, je eigen reacties, waarnemen. Na een half uur tijd heb je al met vijftig mensen in bed gelegen, heb je in je fantasie al twintig auto's gekocht en tegen honderden mensen heb je gezegd: ´Nou nee, dat hoeft niet.´ Dan zie je dat er een ongelooflijke stroom van energie heen en weer gaat tussen je geprojecteerde ik en de dingen die worden waargenomen buiten je lichaam. Want als we onszelf opstellen als een imago, als een persoon, een ik, een ego, dan hebben we de onmetelijkheid die we zijn, ─in de woorden van onze eigen westelijke cultuur traditie: ´naar Gods beeld en gelijkenis´─, ingeruild voor het beeld dat ooit op het netvlies van onze ouders viel, van het kleine kereltje, van het kleine meisje, dat weliswaar ondertussen is opgegroeid, maar dat een object is, iets dat wordt waargenomen. En dat is een crisissituatie, daar zitten we allemaal in de situatie van de adelaar die wordt geperst in een kanariekooitje. Vandaar dat we niet anders kunnen dan aan de lopende band compenseren.

Denk niet dat we hier een stelletje mensen op zoek zijn, en dat daarbuiten in die slechte, domme, misdadige, oppervlakkige wereld niet gezocht wordt. Want iedereen, ook de grootste bruut, doet niet anders dan zoeken. Iemand die zich steeds weer overeet, iemand die zijn gezin of zijn ondergeschikte tiranniseert enzovoorts, is iemand die bevrediging probeert te vinden. Zo iemand zoekt ook aanvaarding, veiligheid, liefde. Alleen, omdat zo iemand verblind is en geen vage notie heeft dat hij misschien iets anders is dan een lichaam of een voorstelling, zoekt hij dat geluk voor dat lichaam of voor die voorstelling. Nogmaals, dat is de tragedie van de mens, van ieder mens. Daarom lukt het ons nooit langer dan enkele uren gelukkig te zijn. Enkele uren waarin wij bijvoorbeeld met ons hele wezen van iemand houden. Dan zijn wij niet gelukkig, dan zijn wij *alleen maar geluk*, dan zijn wij aanwezig *als* geluk, maar daarna, wat doen we? Dan komt dat ingeslepen automatisme terug en dan zeggen we: ´Ik was gisteren gelukkig.´ Ik het imago, ik de reflex, ik het ego was gelukkig. Wat doen we dan? Dan gaan we weer proberen diezelfde situatie te herscheppen, dan wil ik weer met mijn hele wezen van je houden en dan lukt het opeens niet. Want een ik kan evenmin van iemand houden als een stoel; ik is iets dat door ons wordt waargenomen, het is een tijdelijk verschijnsel. Een ik kan nooit liefhebben.

Het ik is uiteindelijk het enige obstakel voor de doorstroming, voor de vrijheid die de liefde is. Omdat een lichaam iets in zijn handjes kan houden, zijn wij allerlei dingen gaan beschouwen alsof het objecten zijn, dingen die je vast kan pakken, die je vast zou moeten pakken. Het geluk is die ander nietwaar, die kan ik vastpakken, die kan ik voelen. En dat is een variant op diezelfde tragedie. Wij zijn bijvoorbeeld die liefde gaan beschouwen als een object, als een ding. Ik wed dat er hier onder ons niemand is die ooit zelf ontdekt heeft dat liefde niet iets is dat je kunt geven en dat je kunt ontvangen. We hebben allemaal waarschijnlijk gedacht, mijzelf incluis, dat liefde iets is dat je kunt geven, dat liefde iets is wat je in eerste instantie van je ouders moest ontvangen. Niets is minder waar. Liefde is niet, wat ik altijd zo snedig opmerkte, een zak met aardappelen die je ergens heen kunt sturen. Wij zouden beter kunnen weten.

Onze eigen westelijke cultuur is hier bekend mee; ik vlecht dit feit er af en toe maar even tussenin om bij jullie de indruk weg te nemen dat het gaat over iets heel exotisch uit dat mysterieuze India. Aan de wieg van onze westelijke cultuur staat bijvoorbeeld de zin die

verklaart dat God de wereld schiep en daarna de mens naar zijn beeld en gelijkenis, een zin die we allemaal kennen. En zes, zevenhonderd bladzijden verder wordt uitgelegd dat God liefde is. Er is niemand onder ons die deze zin niet kent. Wat is de consequentie? De kern, de as waar onze cultuur om draait, is de verwijzing naar het feit dat wij geschapen zijn naar het beeld en gelijkenis van de liefde. Dat wij zoiets zijn als afgietseltjes van de liefde. Daar hoef je niet voor naar India te gaan. Maar nagaan of het waar is, dat is een belangrijk punt in de yoga, want aan theorieën hebben we helemaal niets, en ook met napraten van mooie woorden hebben we helemaal niets. Vrij kunnen we alleen worden wanneer we dingen op een gegeven moment intuïtief herkennen, als we ergens diep in ons hart weten: ´Ja, zo is het en niet anders´, wanneer die dingen worden tot geleefde ervaring.

Wanneer ik hier ga praten over het begrip ´vrijheid´ of het begrip ´liefde´ of iets dergelijks, dan ben ik helemaal niet boos als de zaal na vijf tellen leeg stroomt, want aan begrippen hebben we helemaal niets. Net zomin als aan een menukaart wanneer je honger hebt. Is het niet zo dat op het ogenblik dat wij er alleen maar zijn als liefde, dat we dan helemaal onszelf zijn? Dat er dan opeens niets meer te compenseren valt, niets meer te zoeken valt? Dan ben je tijdloos, zo is het volmaakt. Op zo'n ogenblik, ─op zo'n niet-ogenblik─, zijn we helemaal onszelf. Beeld en gelijkenis van de liefde, waarbij de beeltenis en gelijkenis wegvalt; daar is alleen maar liefde. In die situatie, ─het is feitelijk ook geen situatie─, ontstaat er een beweging van *geven*. Waar liefde verschijnt, waar liefde zich *onthult* zou ik eigenlijk moeten zeggen, is alleen maar een verlangen naar geven. In die situatie wil je alles geven wat je bent. Dat is in feite de *Bhakti Yoga*. *Bhakti Yoga* is alles te geven wat je bent. Net zo lang tot er niets meer over is. Dat wil zeggen: er is niets dan de vrijheid die dan over blijft.

Wat gebeurt er nog meer op het ogenblik dat ik aanduid: ´Ik hou van jou´? Dan is er niet een pakketje van eigenaar verwisseld, dan is er niet iets dat ik aan iemand gegeven heb en ook niet iets dat ik van iemand ontvangen heb. Op dat ogenblik heeft het diepste in mijzelf, de liefde, zichzelf herkend achter de ogen tegenover mij. Het diepste wat ik zelf ben heeft zichzelf herkend als het diepste in die ander. Er is een beeld dat ik heel vaak en heel graag gebruik: het beeld van de zee. Op de oceaan is een ontelbaar aantal golven en zoals er geen twee mensen gelijk zijn, zijn er ook geen twee golven gelijk. Wij zijn als die golven, wij zien onszelf aan voor een golf die speelt met zijn buurgolven, of vecht met zijn buurgolven, en die een individueel en schijnbaar onafhankelijk bestaan leidt. Maar doordat wij als golf, als persoon, steeds weer het ene faillissement na het andere beleven en nooit vinden wat wij wezenlijk zoeken, gaan we ons tenslotte vragen stellen. We vragen ons af: ´Ben ik wel op de goede weg, is het wel waar dat ik door vreselijk veel te eten gelukkig word, is het wel waar dat ik door veel geld te hebben gelukkig ben?´ Intellectueel weten dat het niet zo is, is niet genoeg. Als we hier onderzoek naar instellen, kijken naar onze beweegredenen, kijken naar wat we veilig willen stellen en dergelijke, pas dan ontdekken we dat deze dingen ons niet gelukkig maken, maar dan is het een *echte* ontdekking, dan is het een echt weten. Het napraten van de zinsnede: ´Geld maakt niet gelukkig´ helpt ons niet.

Wel, dan gaan we kijken of we op een andere manier geluk, vrijheid en liefde kunnen vinden. Op een gegeven moment komen we iemand tegen of lezen we een boek en vernemen we op de een of andere manier de notie: ´Zeg golf, is het ooit tot jou doorgedrongen dat jij bestaat uit niets anders dan water?´ Nou, dat is een idee dat nog nooit in iemand is opgekomen; dit is heel wonderlijk maar waar. In ons als golf komt nooit het idee op dat we bestaan uit water. Met andere woorden: in ons als persoonlijkheid, als voorstellingen, als voorbijtrekkende gevoelens, zintuigelijke waarnemingen, imago´s, bewegingen in het bewustzijn, komt het nooit op dat die bewegingen inderdaad bewegingen zijn in het bewustzijn, in die ene helderheid die wij altijd zijn, waar we niets voor hoeven te doen. Waarin 's ochtends het geluid van de wekker verschijnt, daarna het lichaam in de slaapkamer en dan de wereld. Als die helderheid er niet

was dan kon er geen enkele waarneming zijn, dan kon geen enkele beweging verschijnen. Dus alles wat wij de wereld noemen en alle dingen die we ik noemen, zijn niets anders dan een eindeloos lijkende reeks bewegingen in het bewustzijn die door ons worden waargenomen. Bewegingen die zich komen laten waarnemen in de helderheid die wij helemaal moeiteloos zijn. Waar we niets voor hoeven te doen. Of ik me gelukkig voel, of man ben of vrouw ben, of ik een Chinees, Eskimo of Nederlander ben of wat dan ook, al die dingen die worden waargenomen verschijnen in de ene helderheid die ik ben. Die helderheid krijgt nooit enige aandacht.

We zijn als kleine kinderen voor een televisietoestel: als het maar enig licht en geluid brengt krijgt het onze aandacht. Ons hele leven lang is onze aandacht gericht geweest op de dingen die verschijnen, op glinsterende dingetjes. Of dat nu de wereld is die zich buiten het lichaam beweegt, of het lichaam zelf, of gedachten, voorstellingen, woorden, gevoelens, ─al die dingen bestaan aan de objectieve waargenomen kant en die kant heeft al onze aandacht gehad. Nooit hebben we ook maar enige aandacht gericht op dat waar al deze dingen in verschijnen. En dat is toch de moeite waard, want waar zijn de golven als je het water weghaalt? Wat is belangrijker: het water of de golven? Dus dat ene wat wij wezenlijk zijn, deze helderheid, deze bewuste aanwezigheid waarin al die dingen, ─het ik, stoelen, bloemen, gevoelens en voorstellingen─, verschijnen en weer verdwijnen, is het enige dat ons nooit verlaat. Dat is een belangrijke zin. *Deze heldere tegenwoordigheid is het enige dat ons nooit verlaat.* Alle bewegingen in het bewustzijn verschijnen en verdwijnen aan de lopende band, met een duizelingwekkende snelheid. Alleen de helderheid waarin zij verschijnen en die overblijft wanneer zij weer verdwenen zijn, verlaat ons nooit. Daarom is dit het enige dat met recht ´ik´ genoemd mag worden, want dat wat ik ben is uiteraard iets dat mij nooit verlaat, iets dat nooit van mij gescheiden kan worden, iets waar ik ook geen moeite voor hoef moeten doen: wat ik ben, ben ik. Dat valt niet te bereiken, daar valt niets mee te doen, dat ben ik.

De golf komt iemand tegen die de aandacht van de golf vestigt op het feit dat hij bestaat uit niets anders dan water. Dat is vreemd genoeg een verrassing. Iets wat nog nooit in de golf, in ons, is opgekomen. We hebben ons uitsluitend aangezien voor allerlei dingen die verschijnen in dat water. Voor iets dat allerlei vormen aanneemt, van iets kleins in de wieg tot en met één meter tachtig of hoe groot we dan ook mogen zijn in 1978; we hebben altijd geleefd alsof we verschijnselen zijn. We zijn nooit op het idee gekomen dat al die dingen die we ´ik en de wereld´ genoemd hebben, dingen zijn die door ons worden waargenomen, die in dit licht verschijnen en daarna weer verdwijnen, terwijl dit licht, dit bewustzijn, deze tegenwoordigheid moeiteloos overblijft en altijd is. Toen wij voor het eerst naar de lagere school gingen en vandaag nog altijd. Naar gelang de golf meer zijn aandacht richt op het water, ontdekt hij dat inderdaad dat alles wat hij ´ik´ heeft genoemd tot in het kleinste detail bestaat uit niets anders dan water. In stormachtige tijden, wanneer een golf dertig, veertig meter hoog kan worden, en in hele stille uren, waarin water zo vlak is als een spiegel. In beide gevallen was er alleen maar water. Wat er ook gebeurt, welke bewegingen er ook verschijnen en verdwijnen in het bewustzijn, in beide gevallen zijn wij alleen maar deze tegenwoordigheid, de helderheid waarin die bewegingen oprijzen en die overblijft wanneer een beweging weer verdwenen is. En dan komt de dag waarop wij als geleefde ervaring ontdekken dat wij inderdaad niets anders zijn dan water. Het is alsof wij ons opeens vijftig of honderd meter onder de oppervlakte begeven en ontdekken dat alle dingen die we ´ik´ genoemd hebben, alle dingen die we ´de wereld´ genoemd hebben, niets anders zijn dan water. Er is alleen maar water; water is de enige bouwstof van het heelal. Bewustzijn is een heldere tegenwoordigheid en het is de enige bouwstof waaruit alle gevoelens, alle gedachten, alle waarnemingen, of we die nu gedachten of de wereld noemen, bestaan. Er is niets anders.

Dan opeens opent zich een nieuw perspectief. We kijken eens naar boven, honderd meter

hoger, waar al die golven tekeer gaan en ontdekken dat het maar een heel oppervlakkig standpunt is om te zeggen dat de ene golf speelt of vecht met de volgende golf. In werkelijkheid, in essentie, is het het water dat met zichzelf speelt en vecht en zich daartoe golven maakt. In de woorden van onze westelijke traditie: de liefde, die de godsdiensten aanduiden met het woord ´God´ is, zo staat geschreven in alle heilige geschriften van de oude tradities en godsdiensten: *alomtegenwoordig*. Wanneer wij onszelf verweven met een heel klein poppetje, dan hebben wij op dat ogenblik de visie van een heel klein poppetje en dan is de ene onmetelijke liefde plotseling in tweeën gespleten, ─in schijn, nooit in werkelijkheid. Dan ontstaat er goed en kwaad. Dan is goed wat het poppetje vleit, wat het poppetje prettig vindt, wat het poppetje in stand houdt, wat het poppetje leuker doet lijken, en kwaad is dat wat het poppetje bedreigt, wat het poppetje naar vindt. Goed en kwaad, plezierige dingen en onlustgevoelens, ontstaan pas wanneer wij ons verweven met dingen die wij niet zijn, met voorstellingen, met een ik dat een verleden heeft en naar het hoopt een toekomst. Maar het ogenblik dat wij ontdekken dat wij niets anders dan water zijn, dat wij bestaan uit deze ene helderheid, is er niets meer dat ons kan bedreigen, is er ook niets meer dat ons gegeven kan worden. Dan zijn wij in die situatie, ─in die niet-situatie─, vol van het besef: zo is het volmaakt. Vanuit dat besef kijken we dan naar de anderen, naar de mensen om ons heen. Wat blijkt dan uiteindelijk onze geschiedenis te zijn geweest? We zijn ons hele leven lang, zonder dat we dat in de gaten hadden, niets anders geweest dan *liefde op zoek naar zichzelf*.

Omdat we niet in de gaten hadden dat we geen object zijn, zijn we de liefde gaan zoeken in andere objecten, in door ons waargenomen personen die wij beleefden als buiten ons. Vandaar dat bijgeloof van geven en ontvangen. Het ogenblik dat ons de schellen van de ogen vallen, ontdekken we dat ik zelf nooit iets anders ben geweest dan liefde op zoek naar zichzelf. En dat geldt voor ieder van ons vier miljard levende wezens. Dat is een manier waarop je de mens kunt definiëren: liefde op zoek naar zichzelf. Ieder mens, ieder levend wezen, is zoiets als een draaikolkje in deze onmetelijke oceaan die niets anders is dan het besef: zo is het volmaakt. We ontdekken dan dat liefde, in plaats van iets is dat je zou kunnen geven en ontvangen, iets volmaakt anders is. Liefde is niets anders dan *een herkenning*. Liefde is het herkennen van wat jezelf bent achter de ogen van een ander, in de gebaren van een ander, in het hele streven en zoeken van een ander. Het is het enige motief. Alle psychologische problemen zijn te herleiden tot een enkel probleem met twee kanten. De ene kant van die munt heet *angst*; ons leven wordt voor een heel groot deel gemotiveerd door angst. De andere kant van de munt heet *verlangen*. Alle verlangens zijn maar een enkel iets, over de band gespeeld of direct: wij verlangen naar deze liefde, naar deze vrijheid. Wij kunnen er ook andere etiketten op plakken, maar er is geen naam die de lading kan dekken. En al onze angsten zijn angsten voor één en hetzelfde, namelijk: voor liefdesverlies. Elke angst is een angst dat wij de liefde die wij zoeken niet zullen vinden. Angst voor de dood is de angst dat daar ergens een kosmische ijskast zou kunnen zijn waarin geen liefde is. En dat is onze tragedie als wij onszelf aanzien voor een object, voor een persoon, voor iets dat door ons wordt waargenomen en dat als een ping pong bal heen en weer wordt geslagen tussen angsten en verlangens.

Yoga die de naam yoga verdient is een blikopener die ons laat zien dat wij nooit zullen vinden wat wij zoeken zolang wij op zoek gaan als stoel, als persoon. Dat wij nooit zullen vinden wat wij zoeken zolang wij het zoeken *buiten* ons, omdat wij zelf zijn wat wij zoeken, omdat wij zelf die onmetelijkheid, dat licht zijn, helemaal moeiteloos; we hoeven er helemaal niets voor te doen. Het enige dat zou moeten gebeuren is dat wij die reflex, dat automatisme leren doorzien, daarmee het idee kwijtraken dat wij allerlei andere dingen zijn dan wat wij in wezen zijn. Wij moeten ophouden onszelf aan te zien voor allerlei waargenomen dingen: een lichaam, persoonlijkheid, gedachten, gevoelens, zintuiglijkheid, enzovoorts. Maar het ik kan nooit door een wilsbesluit ophouden te bestaan. Zo'n geprojecteerd ik, zo een serie voorstellingen, verdwijnt alleen wanneer wij het geloof daarin verliezen. En we kunnen het geloof daarin

verliezen door te kijken, door steeds weer te kijken: ben ik of ben ik niet iets dat een paar seconden lang in mijn bewustzijn verschijnt? Het antwoord is altijd: uiteraard niet. Dat moet vele malen op allerlei manieren gebeuren, en dan geleidelijk aan verdwijnt ons geloof in zo'n ik, in zo'n persoon, totdat de dag komt dat die persoon helemaal verdwenen is. Dan, als ik aan mijzelf denk, komt er geen enkele voorstelling meer in mij op. Op dat ogenblik wordt de grote doorbraak, die men bevrijding of verlichting noemt, mogelijk gemaakt en vindt die doorbraak ook plaats.

We zijn heel lang aan de gang geweest, meer dan een uur. Als regel is het zo, dat er een inleiding is die wat korter is dan vandaag en dat we daarna komen tot een discussie over punten die niet duidelijk zijn of waarmee je het niet eens bent. Daarbij hebben de mensen van de kaderopleiding altijd voorrang boven de bezoekers van buiten. Er is een jaar geweest waarin de mensen van de kaderopleiding zeiden: ´ik wil liever alleen zitten.´ Maar daar ben ik niet voor want het is belangrijk dat ook zij horen wat voor vragen er van anderen naar voren komen, want die kunnen hun ook gesteld worden op een gegeven ogenblik.

**Vraag:** Ik heb er moeite mee: als je dit zou willen verwezenlijken, dan functioneer je niet meer.

**Antwoord:** Kijk, we moeten er op bedacht zijn dat het automatisme dat jarenlang aan het roer van ons leven heeft gestaan, ─volgens vele oude tradities zelfs vele levens lang─, dat dat niet zomaar beleefd zijn hoed afneemt en zegt: ´Gaat u maar zitten, ik ruim het veld.´ Zo een automatisme, zo een complex, zo een persoonlijkheid is bijzonder slim geworden en heeft allerlei slimme bezwaren. En dit is er dan één van, want het wil zich handhaven. Zo een ik denkt: ´O hemel, als ik verdwijn, als ik dood ga, wat moet er dan gebeuren, dan verdwijnt de hele wereld, dan valt alles in duigen!´ Het tegendeel is waar: alles ligt nu in duigen omdat u in een ik gelooft. U functioneert nu niet omdat u in een ik gelooft, dat is uw enige obstakel. U ziet zichzelf aan voor één of ander mal dwergje in een grote wereld, terwijl u in feite dat bent waar 's ochtends de hele wereld in verschijnt. U functioneert nu met één procent van uw capaciteiten. Dat is toch duidelijk, u gebruikt één procent, ─wat zeg ik?─, één promille! Het is een niet te becijferen klein stukje van wat u wezenlijk bent dat u gebruikt. Als u bent wat u wezenlijk bent, zonder al die remmen, zonder al die afweer, ─want een persoon is niets anders dan een grote bundel afweer─, pas dan kan er sprake zijn van echt functioneren. Maar dan is functioneren niet meer een soort roulette spelen met fiches naar je toe halen en investeren, dan is het een dans die zichzelf danst. Pas dan is het efficiënt omdat u dan niets meer wilt. Pas dan kunt u de ander op u toe laten komen, omdat u geen angstig maskertje of muurtje hebt van waarachter u af en toe even kijkt. Dit is de enige echte blokkade, de echte rem, die er in ons leven bestaat: te geloven dat wij een persoon zijn. Als dat geloof verdwenen is begrijpt u pas wat functioneren is; dat begrijpt u nu helemaal niet. U functioneert nu helemaal niet. Nou ja, goed, u kunt nu eten en drinken, maar veel meer niet.

**Vraag:** Als jij dan zegt: ´Het is geen kwestie van geven en nemen´, dan heb ik het gevoel dat je dat eerst nog niet gezien hebt, dan heb je het één of twee keer meegemaakt en wordt het wat ruimer, zie je het beter. Je gaat dan juist veel meer geven en nemen, heb ik het gevoel, maar vanzelf.

**Antwoord:** Ja, precies, er is geen ik meer dat geeft en neemt.

**Vraag:** De persoonlijkheid is een gegevenheid, daarmee ben ik op deze aardse planeet gekomen. Dus ik moet daar ook mee werken.

**Antwoord:** Ah, met je ego ben je op deze planeet gekomen en je moet er ook mee werken.

Wie moet er mee werken? Wie zegt: ´Ik moet met mijn ego werken?´ Of zegt dat ego dat? Maar ik zie geen ego zitten in je lichaam. Waar zit dat ego? Heb je ooit een ego zien handelen?

**Vraag:** Het neemt geen vorm aan, drukt zich uit in praten en handelen.

**Antwoord:** Om de dooie dood niet! Het is zelf een vorm, het is zelf een voorstelling. Hoe kan de ene voorstelling vorm geven aan de andere voorstelling? Je hebt altijd maar één voorstelling tegelijkertijd. Als die voorstelling verdwenen is kan er pas een andere komen. Hoe kun je dus zeggen dat voorstelling nummer één vorm heeft gegeven aan voorstelling nummer twee, terwijl ze nooit tegelijkertijd samen kunnen zijn?

**Vraag:** Waarvoor zijn ze dan nodig? Om te *zijn*?

**Antwoord:** Te zijn? O, ik dacht dat het omgekeerd was: dat het *zijn* nodig is om tot een voorstelling te komen.

**Vraag:** Maar dat er geen ego is, is dat op zichzelf geen voorstelling?

**Antwoord:** Dat is het een tijdlang. Vandaar dat ik zojuist gezegd heb: op het ogenblik dat je met je hele wezen iemand lief hebt, ben je alleen maar aanwezig als liefde. Dan is dat ik afwezig en ik heb daar aan toegevoegd: zelfs het idee dat het ik afwezig is, is er niet. Wel, dit is het antwoord op uw vraag.

In de oude Tao komt een tekst voor, ik dacht in de periode van de vijfde patriarch, waarin hij bevrijding definieert als: ´Bevrijding is *de afwezigheid van de afwezigheid van het ego.´* Met andere woorden: het zijn zonder voorstellingen, dat is bevrijding. Jij zegt: een leven zonder voorstellingen dat is een periode waarin je doorzien hebt: ´Goh, wat heerlijk dat ik niet zo'n stelletje krankzinnige dingen in mijn kop heb, wat een geluk dat ik daar niet meer in geloof!´ Dat is een heerlijke periode, maar het is nog niet helemaal het einde.

Op een gegeven moment wordt het zo natuurlijk dat je geen ego bent, dat de gedachte: ´Ik ben geen ego´ helemaal verdwijnt. Ik neem aan dat niemand vanochtend door stad of dorp is gelopen denkend: ´Ach, wat heerlijk dat ik geen giraffe ben´, want het idee dat je geen giraffe bent komt nooit in je op, omdat je nooit het idee hebt gehad dat je wel een giraffe bent. Zo zijn op een gegeven moment de gedachten ´ik, jij en de wereld´ zo volmaakt afwezig dat het oude illusoire denken verdwenen is, helemaal geen spoor meer achter laat; dan is er sprake van wezenlijke vrijheid.

**Vraag:** Is het dan niet zo dat je daar alleen maar terecht kunt boven op de Himalaya, want je kan dat gevoel van liefde hebben, maar als je dan weer op je beide benen staat zal je toch weer aardappelen moeten koken en moeten zorgen dat je kinderen naar school gaan, maar dan functioneer ik volgens jou meteen niet meer.

**Antwoord:** Zolang jij belang hebt bij een ego dat goed voor zijn kinderen zorgt, ben je op een egotrip en kun je je kinderen niet echt geven waar ze recht op hebben. Het ogenblik dat je heel diep gezien hebt dat er niets te bereiken valt omdat je die liefde bent, helemaal gratis, dan wil je niets meer. Dan hoeven je kinderen niet een net zo een mooie maatschappelijke positie te verkrijgen als jij, of liefst nog een betere, niet intelligenter te zijn enzovoorts. Dan krijgen ze het recht geheel zichzelf te zijn want jij weet dat wat zij werkelijk zijn het enige is dat de moeite waard is. Dan komt de opvoeding helemaal tot zijn recht; zolang jij weet hoe ze moeten worden ben je gevaarlijk voor je kinderen.

**Vraag:** Ik zeg helemaal niet dat ze beter moeten worden, maar je zal je dagelijkse dingen moeten doen.

**Antwoord:** Wie zit er nu aardappelen te schillen? En zeg nou niet ´ik´ alsjeblieft. Wanneer er een activiteit is op lichamelijk niveau, bestaat er geen enkele noodzaak er een ik in te projecteren. Wanneer er gedachten opkomen, is er geen enkele noodzaak daar een ik in te projecteren. Gedachten verschijnen veel efficiënter, in feite precies op tijd, als we niet denken dat die gedachten een voortbrengsel zijn van een andere gedachte. Dat te veronderstellen is een absurditeit. De ene gedachte kan de andere niet denken; dat wel te menen is weer zo'n geweldige rem. Dus wanneer het ik verwijderd is, dan pas functioneren de dingen, dan worden ze niet meer door het kleine kokertje geperst. De dingen gebeuren dan vanzelf, dan pas functioneer je; ─nooit door het veranderen van omstandigheden, uitsluitend door het veranderen van je eigen standpunt.

Als jij boven op de Himalaya gaat zitten vries je dood, maar laten we nu maar zeggen dat je op Ibiza zit, in een heerlijk klimaat en je hebt er bovendien nog een uitstekende dokter om voor je te zorgen. Wat gebeurt er dan? Dan ga je de hele dag met je ego vechten en hoe meer je met je vijand vecht, hoe reëler hij wordt. Dus na tien jaar kom je terug en zegt: ´Kom laten we nog eens praten, want het is me niet gelukt.´ Het enige, de stoel waar ik poten onder vandaan zaag, is het geloof in een denkbeeldig ego, dat is alles. Er is geen ik dat aardappelen schilt, er is geen ik dat kinderen opvoedt. Na al die bewegingen in je bewustzijn schiet je daar met een proppenschieter een ik in, dat er helemaal niet in thuis hoort. Je zegt toch ook niet: ´Ik bloem´, als je een bloem ziet? Als de wolken voorbij drijven zegt niemand: ´Ik wolk´, maar als de gedachten voorbij drijven hebben we geleerd om te zeggen: ´Ik denk.´ Dat is net zo gek. Alleen omdat we *allemaal* zo gek zijn, worden we niet opgesloten.

**Vraag:** Kun je nog iets zeggen over het beeld van de golven en het water? Iedereen weet dat onder het oppervlak het water redelijk stil is. Maar stel dat je net in die golf zit, dan heb je gewoon te accepteren dat je als golf beweegt. Wij zijn helderheid, maar je zal toch met het lichaam moeten leven zolang die tijd jou gegeven is.

**Antwoord:** Zodra je ontdekt dat dit lichaam, ─ik ga nu even praten op het niveau van de *Hatha Yoga*─ , niets anders is dan licht, dan volgt daar onmiddellijk uit dat het lichaam, voor zover jij het kent, niets anders is dan zintuiglijkheid. Van dat lichaam is jou niets bekend dan wat via je zintuigen bewust verschijnt. Dan zit daar onmiddellijk aan vast de ontdekking dat wat jij de wereld noemt niets anders is dan zintuiglijkheid. Wat jij de wereld noemt is niets anders dan het verhaaltje van de zintuigen, aan elkaar geprojecteerd door het geheugen. Daar gaan we het de volgende keer over hebben. Met andere woorden: als dit lichaam licht is, dan volgt uit die ontdekking alleen al dat alles wat ik de wereld noem, niets anders is dan licht, want iets anders kan ik niet kennen. Dus dan wandelt dit lichaam wel voort, maar als licht te midden van licht.

**Vraag:** Ja, maar het drukt zich uit als gestalte.

**Antwoord:** Natuurlijk, prima, een gestalte kan je niet binden; alleen het *geloof* dat je daardoor beperkt bent is de binding. Met dat leuke ding daar is niets mis hoor, alleen als je denkt dat je dat bent, dan is het wel mis.

**Vraag:** Je hebt dat lichaam gekregen, je bent toevallig zo geplaatst.

**Antwoord:** Wie heeft dat lichaam gekregen?

**Vraag:** Dat weet ik niet.

**Antwoord:** Ik ook niet, en als we het dan niet weten, laten we het dan ook niet zeggen.

**Vraag:** Het feit is dat we nu zo bij elkaar zitten, om deze reden bent u hier naar ons toe gekomen om een praatje te houden.

**Antwoord:** Maar is er een ik dat hierheen is gekomen, of is het een lichaam dat hierheen is gekomen?

**Vraag:** Het lichaam.

**Antwoord:** Nou, dat is prima, ik heb niet gezegd dat het lichaam je bindt. Ik heb alleen gezegd dat gebondenheid ontstaat wanneer we *geloven* dat we beperkt zijn door een lichaam. Al de dingen die we, de een na de ander, ´ik´ noemen, als het ogenblik van *ik-beleving*, vormen de enige gebondenheid. Dat dit lichaam fietst bindt niets en niemand, maar zodra ik ga zeggen: ´Ik fiets´ en ik meen dan ook inderdaad dat ik dit ding ben, 62 kilo, dan zit ik in de boot, in de fietser.

**Vraag:** Wat zij daar net zei over kinderen opvoeden, dat vind ik ook wel moeilijk. Als je nu bijvoorbeeld een klein kind hebt van een jaar of zes, dan kan het zijn dat het kind bepaalde dingen doet waarvan je denkt: ´Dat is niet goed, dat zou anders moeten.´ Dat raakt aan het punt dat je noemde: als denkbeeld word je gevaarlijk voor dat kind. Dat spreekt me wel aan maar als je ziet dat een kind dingen doet waarvan je eigenlijk weet dat het niet goed is, dan ga je ingrijpen en uitleggen dat het beter is dat anders te doen en waarom. Als je dat niet zou doen, dan voed je niet op naar mijn gevoel.

**Antwoord:** Het kind leert van jou, als jouw kind, wat een vrouw is, van zijn vader wat een man is, van vader en moeder samen wat, naar wij hopen, harmonie is, of anders wat oorlog is enzovoorts. Met andere woorden: je kunt een kind geen beter, geen groter cadeau geven dan gelukkige ouders. Wanneer jij doorzien hebt dat je wezenlijk niet een iemand bent, niet een serie verschijnselen bent, maar de harmonie waarin alle verschijnselen komen en gaan, dan zie je automatisch ook het kind op die golflengte.

Wat wij de wereld noemen is altijd een aantal verschijnselen die een verlengstuk zijn van het standpunt waar ik mij op een gegeven ogenblik op zet. Ben ik bedroefd, dan is de gehele wereld een nare trieste aangelegenheid; ben ik blij omdat ik de honderdduizend heb gewonnen, dan is de gehele wereld ontzettend leuk ook al regent het oude wijven. Zo verandert ook ons verleden. Voel ik mij rot, dan heb ik ook een akelige en vervelende jeugd gehad, toen was het ook wel eens moeilijk. Maar op het ogenblik dat ik tot over mijn oren verliefd ben, dan zeg ik: ´God ja, toen speelde ik ook al met Marleentje´ enzovoorts. Dus dat wat wij de wereld noemen is een steeds wisselend beeld dat geprojecteerd wordt vanuit het huidig ogenblik. Als op een ander ogenblik de liefde een dansje danst dat bij jouw naam genoemd wordt, dan zijn de kinderen ook zo'n liefdesdansje, want je ziet de dingen vanuit het standpunt dat jij op een gegeven moment inneemt. Dan krijgen de kinderen vanzelf uit de bron, die jij bent, wat zij nodig hebben.

**Vraag:** Er wordt ons verteld dat we in wezen egoloos zijn. Maar hoe weten we het, hoe ervaren we het?

**Antwoord:** Je kunt zien dat alles wat we ik noemen, dan weer dit dan weer dat, ─lijf, denkertje, zoon van een communist of katholiek, wat je maar wilt─, dat het allemaal maar

tijdelijke dingen zijn. En dat wij helemaal moeiteloos van al die beschrijfbare, al die aanduidbare dingen, waarnemer zijn. Wanneer er iets verschijnt, een tijdelijke beweging in het bewustzijn, dan neemt de helderheid de vorm aan van waarnemer van die beweging. De waarnemer is dat wat al die bewegingen gemeen hebben. Als jij je de eerste dag dat je naar de lagere school ging herinnert, blijkt daaruit dat je ook toen al van dat kleine kereltje daar de waarnemer was. Wel, dat is een sleutel, dat is een instrument waardoor je al die geprojecteerde ikken uit kunt hollen en kunt vervangen door dat ene waarnemende ik. Uiteindelijk verdwijnt ook dat waarnemende ik. Dit is bij uitstek één van de traditionele middelen om te zien dat je niet al die dingen bent waar je een ik op projecteerde. Nu is het zo, ─ik citeer Shankara, Shankara de grote filosoof van het non-dualistische India─: ´Wanneer je de wolken van de onwetendheid hebt verjaagd, dan hoef je niets meer te doen om de zon te laten schijnen.´ De zon ben je namelijk. Zodra het fixeren op al die bewegende dingen verdwenen is, ─omdat je gezien hebt dat het allemaal maar een betrekkelijke waarde heeft, dat je het allemaal niet bent en die geprojecteerde ikken nooit bevredigd kunnen worden omdat er steeds weer nieuwe opkomen─, dan verdwijnt het idee en gevoel dat je een persoon bent waar rekening mee gehouden moet worden en die allerlei plichten en rechten heeft. Het is niet een kwestie van vijf minuten natuurlijk, of van een weekend, maar als je blijft kijken dan verdwijnt dat helemaal. Op het ogenblik dat het helemaal verdwenen is, en ook het idee dat het heerlijk fijn verdwenen is zelf verdwenen is, op dat ogenblik vindt de grote omwenteling plaats.

Wat ik tot dusverre helderheid heb genoemd, bewust tegenwoordig zijn, liefde of vrijheid, kun je ook noemen: *de ene ervaring* die wij al waren toen dit lichaam in de wieg is gelegd tot aan dit moment toe. Wij zijn één ervaring, één ondoorbroken ervaring. In die ene Ervaring die je best met hoofdletter E mag schrijven, verschijnen al de bewegingen die wij ervaringen met een kleine letter e noemen, van waaruit wij denken dat daaruit ons leven bestaat. Maar nu, denkende dat wij een mannetje of wijfje zijn, willen wij als mannetje of wijfje deze ene onmetelijke ervaring gaan ervaren en dat is het grote probleem. Een tijdelijk geprojecteerd ik kan natuurlijk nooit ervaren wat wij tijdloos, ─als u wilt: eeuwig─, zijn. Dus ik als zoeker kan nooit ervaren wat ik wezenlijk ben. Vandaar dat de weg andersom is: raak het idee kwijt dat je wat voor ik dan ook bent en dan opeens ontdek je dat je de ervaring die je gezocht hebt *bent,* zonder dat je deze kunt ervaren. Je *bent* ervaring en dat is het eind van de weg. Er valt niets te bereiken, er valt zelfs uiteindelijk niets te begrijpen. Als alles geëlimineerd is wat je niet bent, ─dat geloof in de bewegingen, in het televisietoestel─, dan blijft dat over wat je bent en dat is de Ervaring zelf. Water kan nooit natheid ervaren, water *is* natheid. Maar dat zal ik nog honderd keer moeten zeggen, de illusoire visie zit zo in ons ingeslepen dat we blijven proberen: ´Ja ik ben er bijna, maar ik moet nog één ding begrijpen.´

**Vraag:** Maar dat ego, dat hebben we toch eigenlijk te danken aan de ouders, want op het ogenblik dat Jantje zegt: ´Mag Jantje een koekje,´ dan zegt de ouder: ´Wil *jij* een koekje?´

**Antwoord:** In die zin bestaan er natuurlijk geen goede ouders. Het tragische is ook dat je als ouder nog zo groen als gras bent, en ongediplomeerd. Trouwens, dit soort diploma's bestaan helemaal niet en dan moet je het moeilijkste werk doen wat er in deze wereld te vinden is: kleine kinderen opvoeden. En daarom doen we het ook allemaal fout. Goede ouders bestaan niet. Nou, misschien wel goede grootouders. Tegen de tijd dat je weet hoe het moet, ja, dan zijn die kinderen allang verpest. Dan kun je misschien iets doen voor je kleinkinderen, maar dan protesteren je eigen kinderen omdat die vinden dat je ze zit te verpesten.

Het geloof in een ik, ─niet in een ego, maar in het ik waarin alle dingen verschijnen en verdwijnen─, betekent dat ik alle dingen kan accepteren, omdat ze niets anders zijn, uit niets anders bestaan dan het licht dat ik zelf ben. Dat is het ogenblik dat we alles accepteren, niet in de zin van overal bevestigend onze handtekening onder zetten bij moord en doodslag, maar

alle feiten accepteren zoals ze liggen, met name ook in onszelf. Dat begint altijd met de puinhoop die daar ligt niet langer te verdringen, niet meer weigeren te zien, maar gewoon dingen de mogelijkheid te geven zichzelf te komen vertonen; dan is het eind van de ellende in zicht.

**Vraag:** Je wordt geboren zonder ego; hoe is het ego in beeld gekomen?

**Antwoord:** Kijk, wij projecteren op zo'n ego permanentie, duur. In feite bestaat er niet zoiets als een permanent ego. Het ego is een gewoonte, een manier van kijken. Stel dat je denkt: ´Ik ben iemand van 25 jaar oud.´ Dan trek ik jou even aan je oren en zeg: ´Wat is er aan jou 25 jaar oud?´ Dan kun je mij niets noemen. Dat lichaam wordt iedere paar weken, voor zover het uit vocht bestaat, helemaal vervangen, en het is 98% vocht. De rest wordt langzamer vervangen, maar in een paar jaar tijd is er geen atoom van over. De persoonlijkheid, dat imago, dat verandert ieder ogenblik. Ik heb al gezegd: de telefoon hoeft maar te gaan en weg is het ego. Daar komt bij: zintuigelijke waarnemingen duren één duizendste seconde. Dus er is niets in ons dat 25 jaar oud is, of 35 of 45, niets, helemaal niets. Er is alleen een imago dat in ons opkomt en dat zegt: ´Ik ben 25 jaar oud.´ Dat is alles, dat is hetzelfde imago dat spreekt over ´mijn ego´. Het imago, dat zichzelf in tweeën deelt, zich eigenaar van het ego noemt. Het is een soort spiegelbeeld.

Alan Watts, ─ik weet niet of je die wel gelezen hebt, hij is echt de moeite waard─, die legt zijn kind uit wat God nou eigenlijk is. Hij zegt dan: ´God, dat is liefde die verstoppertje speelt met zichzelf. God was helemaal alleen en dacht: dat is eigenlijk wel vervelend, maar wat kan ik daaraan doen? Wel, dan ga ik andere goden maken, naar mijn beeld en gelijkenis, en daar ga ik mijzelf mee verstoppen. God is vreselijk slim, dus God moest, wilde het spelletje leuk zijn, zich echt vreselijk goed verstoppen. Nou dat heeft hij gedaan en dan zegt hij: ´Ik zie jou, één, twee, drie, verlos, en dan ben je vrij!´

**Vraag:** Stel dat je al die manifestaties van jezelf wilt accepteren, dat is toch ook een vorm van zoeken?

**Antwoord:** Ja, dat is ook zo: elk zoeken, het de dingen toelaten, komt er op neer dat het ook een willen is. Een zoeken naar vrijheid is ook een willen. Ik begon met te zeggen: elk zoeken begint vanuit een persoon, vanuit een ego, want zolang wij onszelf opstellen en beleven als een ik kennen wij niets anders. Op dat niveau is alles ik en een verlengstuk van ik. We zoeken doorlopend en op een gegeven moment gaan we ontdekken, na de twintigste auto of na de vijftigste vrouw of na de honderdste taart, noem maar op, dat het zo niet lukt. Dat is een rijpingsproces.

Een vriend van mij gebruikte eens een beeldspraak. Je bent je autosleutels kwijt, maar dat kan helemaal niet, want je hebt ze in de kast gelegd. Nou daar liggen ze niet, op tafel ook niet, niet op de schoorsteen, in het andere pak misschien? O ja, in het andere pak, nee, in het andere pak zitten ze toch ook niet, maar ze liggen in de kast, echt waar. En weer naar de kast toe, je haalt de hele kast leeg, alle laden keer je om, de sleutels liggen er niet in. Pas als je helemaal zeker weet, ─dat is een heel groot begrip, *helemaal zeker*, een ontzettend groot begrip─, dat de sleutels niet in de kast liggen, ga je niet meer in de kast zoeken.

Zolang je denkt ´Wein, Weib und Gesang´, moet je net zolang kijken tot je zeker weet dat geluk of vrijheid niet te vinden is in situaties, bezit of in wat dan ook buiten je. Praat in godsnaam noch mij noch wie dan ook na, maar kijk, totdat het je eigen ervaring is en je heel zeker weet dat de wereld als zodanig jou niet kan geven wat je zoekt. Pas als je dat helemaal gezien hebt, dit duidelijk is aan alle kanten, hou je op met dat zoeken, anders niet.

Als ik een auto wil hebben voor andere redenen dan om mij te vervoeren van plaats A naar plaats B, ─Amsterdam naar Baarn, klopt ook nog─, dan ben ik op een egotrip, dan wil ik een dure meneer zijn met een mooie auto, sigaren en zo. Dan gaat het om een bevrediging van het ego en dat is volgens mij, ─en daar heb ik vier, vijf, zes duizend jaar traditie achter mij─, een illusie, een beweging die nooit bevredigd kan worden, behalve dan heel tijdelijk. Daar is die auto en dan zeggen mensen: ´Goh wat ben jij gelukkig.´ Dan denk je: ´Die auto maakt mij gelukkig´, maar dat is niet zo want een week later is die auto daar nog en dat geluk niet meer. Bekend voorbeeld: als het geluk in dingen zat, dan zou je nu nog blij zijn met de teddybeer waar je als baby blij mee was.

Helaas, zo eenvoudig is het niet. Als het geluk in een gedachte zat, dan zouden we al lang petjes hebben uitgevonden met een lange klep, die gedachte schreven we dan op de klep zodat die de gehele dag voor onze ogen bengelde en zo waren we dan gelukkig. Maar helaas, helaas, het geluk zit veel dichter bij, wij *zijn* het. Zolang we het zoeken, beseffen we niet dat we het zijn. Zolang we op zoek zijn naar geluk, zien we niet dat we het zelf zijn, zo simpel is dat, dat is het helemaal. Dus het laatste obstakel aan het eind van de weg, ─er is helemaal geen weg heb ik gelukkig al verteld─, is de zoeker die nog steeds denkt dat er iets te begrijpen of te vinden valt. Dus dat is nog steeds een jezelf opstellen als dat wat je niet bent.

Wees er zeker van dat je man, je vrouw, je kinderen, je ouders, je buren of je collega's zullen komen en zeggen: ´Die yoga dat is een egotrip, die yoga-mensen zijn allemaal met hun ego bezig.´ Dat is het ego dat ons dat komt vertellen in de vorm van de buurman, de kinderen, de ouders, enzovoorts. Een heldere blik laat ons zien dat wat in de yoga geprobeerd wordt, is dat ego te laten verdwijnen. Hoe kun je het kwijtraken van het ego een egotrip noemen? Dat is een absurditeit, laat je dus niets wijsmaken.

Dit is de grote scheidslijn, en nu kom ik bij het uitgangspunt terug, dan is de cirkel rond. Voortaan, als je yoga beoefent, aardappelen schilt, kinderen opvoedt, kijk dan aan welke kant van de lijn je staat: ben je iets aan het doen als een ik, of sta je dat wat je wezenlijk bent toe, in volledige harmonie, een dansje te dansen dat deel is van de hele schepping? Is je handelen, je verlangen een ego oppoetsertje, of is je manier van doen een manier van illusie doorzien en kwijtraken?

Voor mij is het verhaal van de eeuw, ─er wordt eerdaags een poster van gemaakt die een tekenaar in België heeft getekend─, iemand van wie jullie waarschijnlijk allemaal gehoord hebben: Ramana Maharshi, die geleefd heeft van 1879 tot 1950 in Zuid India aan de voet van een berg. Toen hij een jongetje was van zestien jaar, had hij opeens een visioen, een samadhi. En dat is dan wat men noemt: hij was verlicht. Maar er waren kennelijk nog enige obstakels op te ruimen daarna. Vanaf dat ogenblik verloor hij alle interesse in zijn school en andere dingen en hij dacht: ´Dat is allemaal niet de moeite waard.´ Dat is de angst die u nu bekruipt, maar u bent geen Ramana Maharishi en Ramana Maharishi was geen huisvrouw met kinderen. Op een gegeven moment kwam zijn broer en die zei: ´Jij luiwammes, wat doe je hier, waarom word jij geen monnik?´ Dat zei die broer, als in een soort van scheldpartij, menend: als je nu zo gek bent, waarom word je dan geen beroepsgek? Ramana Maharshi hoorde die woorden aan, voelde zich door niets beledigd, en dacht: ´Die jongen heeft volkomen gelijk, waarom wordt ik geen monnik?´ Toen heeft hij vijf roepies gestolen van zijn moeder, ─dat is een bedrag van vier gulden voor de oorlog─, en een briefje achtergelaten met de tekst: ´Zoek mij niet, want ik ga naar mijn bestemming´, of iets in die geest. Toen is hij gegaan naar Tiruvannamalai; die naam had hij al eens eerder gehoord en die had op hem een magische indruk gemaakt. Vervolgens is hij naar de Shiva tempel gegaan, heeft hij zijn kleren weggegooid en daar stond hij helemaal naakt voor het Shiva beeld, zeggend: ´Verslind mij.´ Zie je, dat vind ik het verhaal van de eeuw. Yoga en niet-yoga, daar ligt precies de scheidslijn: gaat het om van het

verdwijnen als ik, of gaat het erom mijzelf te verrijken, te verstevigen, te beschermen als ik? Hier ligt precies de scheidslijn tussen wat yoga en wat namaak yoga is. En nu is het half één en nu hou ik op.

**7. Sleutelen aan of bevrijden van illusie? ─ 6 januari 1979**

Vorig jaar was er een yoga week met Jean Klein in Woudschoten; daar gaf hij zoiets als meditatieles en toen was er een aanwezige zo brutaal te zeggen: ´Maar u hebt eens ooit gezegd: mediteren dat is het niet, en nu laat u ons toch mediteren.´ En toen zei hij: ´Ja, want als jullie niet ijverig een hele tijd lang mediteren, dan zullen jullie me nooit geloven als ik zeg dat mediteren tot niets leidt.´ Iemand krijgt een heel recept, dit en dat moet je allemaal doen en dan zegt iemand: ´Hé, ik dacht dat je niets hoefde te doen?´ Vervolgens klinkt als antwoord: ´Ga maar heel hard werken, net zo lang tot je zeker weet dat dat tot niets leidt, want dan geloof je het pas.´

Nou, ik geloof dat dat hier ook wel een beetje het probleem is. Zo niet met jullie, dan met sommige sprekers. Een vriend van mij, die ergens in de Veluwse bossen woont, zei eens een keer: ´Door al die bijeenkomsten, groepsgesprekken, yoga, psychotherapie en dergelijke, loopt een dunne draad: aan de ene kant staan de ego oppoetsers en aan de andere kant staan degenen die dat ego kwijt willen.´ Wel deze kwestie loopt ook door de yoga. Alle schuiten die onze rivieren afzakken met de yoga vlag erop, hebben niet dezelfde lading. Er zijn heel wat stromingen die het ego oppoetsen, *Raja Yoga* bijvoorbeeld, en daar moet u heel duidelijk over zijn. Geleidelijk aan krijgen wij hier, godzijdank, allerlei stromingen uit India die ons min of meer overspoelen; allerlei mensen, besturen, verenigingen en clubs worden nu wel gedwongen om nota te nemen van het feit dat niet alles wat ´yoga´ heet hetzelfde is. Ik heb dat vijf jaar geleden niemand aan z'n verstand kunnen brengen, want de algemene opvatting was: als het ´yoga´ heet, is het goed.

Het is nuttig om te kijken hoe je daar tegenover moet staan. Voor mij is het criterium: wil iets mij *bevrijden van de illusie*, of gaat iets *sleutelen aan de illusie*. Wil iets mij tot een beter, krachtiger, machtiger, gezonder, stralender, intelligenter, evenwichtiger persoon maken, of maakt iets mij duidelijk dat die persoonlijkheid nergens anders bestaat dan in mijn fantasie? Daar loopt de lijn tussen de dualisten en de non-dualisten. Dan kan het best zijn dat u zegt: ´Ik wil dat eerste´, dat is prima, daar hebben we ook geen ruzie mee. Denk alleen niet dat het allemaal hetzelfde is, omdat het ´yoga´ heet. Het zijn soms dingen, die diametraal tegenover elkaar staan.

Het is hier, vanuit de verte, soms moeilijk te zien. Voor ik naar India ging had ik bijvoorbeeld gelezen in boekjes van Sri Aurobindo en Ramana Maharishi, Indische filosofie, dat het allemaal hetzelfde is, alleen de een zegt iets meer dan de ander. Ik was daar nog geen week of er werd me duidelijk gemaakt dat Sri Aurobindo precies het tegengestelde beweert dan de leer van Ramana Maharishi. Er is nu een boek van de leer van Sri Aurobindo naar het Nederlands vertaald en daar staat onder andere in dat Aurobindo op een gegeven moment het niveau bereikte van de Boeddha, waarna hij, ─ik weet niet of het drie weken was of drie maanden─, in het hiernamaals verbleef. Dat vond hij echter toch eigenlijk nog niet het einde, dus toen is hij maar verder en verder gegaan. Wel, dat mag van mij best wel zo zijn, maar dan bedoel je met nirwana iets anders dan Boeddha er mee bedoelt. Nirwana is een staat van zijn waarin geen tijd bestaat, waar we alleen maar onszelf zijn als *tegenwoordigheid*, waar dus geen sprake kan zijn van verder of niet verder, geen sprake kan zijn van het vergelijken van één niveau met een ander niveau.

In de boeddhistische traditie, de non-dualistische Vedanta, de hindoe traditie, de taoïstische traditie, zul je horen dat, zolang je de ene toestand kunt vergelijken met de andere, je nog niet aan nirwana toe bent. Op een dergelijke manier, ─dat geldt niet voor iedereen, maar wel voor een toekomstig yoga-leraar─, moet je leren onderscheiden wat iemand beweert en duidelijk kunnen zien dat de een

iets heel anders beweert dan de ander. Aurobindo ging zelfs zo ver het onbegrijpelijk te vinden dat de grote rishi's, ─ik denk dan aan iemand als Ramana Maharshi─, niet gezien hadden dat je nog veel verder kon gaan dan het tijdloze. Naar mijn smaak heeft Aurobindo niet gezien dat er bij tijdloosheid geen sprake meer is van verder of niet verder. Verder is progressie, altijd gebonden aan tijd. Dus hier zijn mensen die dezelfde woorden gebruiken, maar er verschillende dingen mee bedoelen. In de progressieve benaderingen, van het steeds verder, het steeds hoger, de *Raja Yoga*, de *Tantra Yoga*, is er sprake van sleutelen aan de persoonlijkheid. Daar proberen we ons zelf als persoon, als yogi, als mens, steeds verfijnder en subtieler te maken en al die krachten die, zal deze yogi zeggen, God ons gegeven heeft, tot ontwikkeling te brengen.

Aurobindo zegt bijvoorbeeld dat je aardse macht, ─en daar horen ook sidhi's onder, het ontwikkelen van bovennatuurlijke krachten─, moet ontwikkelen om die in dienst te stellen van het goddelijke. Voor ik naar India ging, en ik kom uit een calvinistisch nest, leek mij dat heel aanvaardbaar. Toen kwam ik in India aan en daar bleek Ramana Maharishi ongeveer deze opmerking gemaakt te hebben: ´Zou God daar echt op zitten te wachten? Is er wel iets wat Hij nog niet heeft, dat je hem terug kunt geven?´ Het zijn twee standpunten en op een gegeven moment, als je duidelijk wordt wat je wilt, dan legt zich vanzelf de keus op de ene of andere: een steeds beter persoon of geen persoon.

De non-dualistische weg is een weg die ons laat zien dat wij, ik zou haast zeggen per definitie, het onvoorstelbare zijn. We hebben geleerd ons te verweven met een lichaam dat door ons wordt waargenomen, met gevoelens die door ons worden waargenomen, met gedachten die door ons worden waargenomen. We hebben geleerd, met andere woorden, ons te vereenzelvigen met een aantal door ons waargenomen objecten, met een bijna eindeloze reeks verschijnselen, waarnemingen, bewegingen in het bewustzijn, die telkens heel erg tijdelijk zijn. Iets dat wordt waargenomen leeft als waarneming nooit langer dan een paar tellen. Dat is waar wij op worden gewezen in deze oude Vedanta traditie, niet met de bedoeling om een duizend en tweede theorie te scheppen, maar met de bedoeling dat wij dat net zo lang zullen bekijken en verifiëren, totdat het helemaal, zoals mijn guru zei: ´...vlees van je vlees en bloed van je bloed geworden is´, totdat je helemaal volmaakt zeker weet.

Op een gegeven moment ontdek je dat wat nooit van je gescheiden kan worden, dat wat al die verschijnselen gemeen hebben, namelijk de bewuste tegenwoordigheid waaruit ze oprijzen en waarin ze weer oplossen. Dat is dan jezelf als geleefde ervaring. Je hebt ontdekt dat je geen stap hoeft te verzetten om die ervaring te bereiken, dat je die ervaring bent en altijd geweest bent; ─als je in reïncarnatie gelooft, vanaf de tijd af dat je nog een amoebe was. Je kunt nooit iets anders zijn. Ieder mens is op zoek naar een en hetzelfde dat we bijvoorbeeld ´liefde´ kunnen noemen. Ik denk daarbij niet aan het gevoel, maar aan een hele diepe harmonie. Doordat wij geleerd hebben ons te verweven met allerlei dingen die we aanzien voor reëel, ─een lichaam dat je kunt pakken, dat je kunt voelen─, hebben wij geleerd de liefde te zoeken in de daarmee corresponderende, reële, materiële wereld. Zo zoeken wij de liefde steeds in een ander, tot wij op een gegeven moment ontdekken dat op zo'n tijdloos ogenblik, waarop wij werkelijk met ons hele wezen liefhebben, wij echt wezenlijk onszelf zijn. Daar zijn wij niet meer een ik dat van iemand houdt. Dat is een hele belangrijke zin: *daar zijn wij niet een ik dat van iemand houdt*, op zo'n tijdloos ogenblik zijn wij alleen maar aanwezig als liefde. Deze liefde herkent zichzelf in de ander, met andere woorden: de liefde die we overal buiten ons gezocht hebben is ons eigen liefste wezen. We hoeven geen stap te zetten, geen kilometer te reizen om te vinden wat wij ons hele leven, ─en wie weet het ene leven na het andere─, zo naarstig zochten. Of ik nu meen dat ik een mager lichaam of een dik lichaam ben,

een mannelijk lichaam of een vrouwelijk lichaam, een Nederlands lichaam of een Eskimo lichaam, dat doet hier helemaal niet ter zake. Als ik meen dat ik een dik lichaam ben, dan zal het produceren van een mager lichaam mij niet een millimeter nader brengen tot wat ik ben, want ik kan nooit nader komen tot wat ik ben, omdat ik ben wat ik ben.

Water is natheid; hoe in godsnaam kan water, door welke manoeuvre dan ook, dichter bij natheid komen? Dit is een voorbeeld, dit een sleutel is voor heel veel deuren. Om natheid te worden hoeft water niet een geweldige indrukwekkende golf te produceren. Om natheid te worden hoeft water niet zo glad als een spiegel te worden. Water is net zo zeer natheid in zeer hoge golven als in een rimpelloos meer en daar gaat het om. In deze non-dualistische Advaita Vedanta worden we steeds weer gewezen op het feit dat, ─wat ons denken ons ook vertelt, wat de herinnering ons ook vertelt─, geen enkele gedachte kan bestaan dan bij de gratie van de natheid die wij zijn. Als wij dat niet waren, kon ook de illusie niet in ons opkomen. Elke zintuigelijke waarneming, elke gedachte en elk gevoel is voor zijn bestaan afhankelijk van dat wat wij zoeken: de ene helderheid die in zichzelf geen beperkingen kent.

Dat is dus de tragikomische situatie waarin we ons bevinden. Wel, u kent het verhaal allemaal. In mijn verhaal schoot Ramana Maharishi het voorbeeld van de bril op mij af, ik droeg toen nog een bril. ´Zie je niet, dat de bril die je zoekt, op je eigen neus staat? Zie je niet dat wat je jaar in jaar uit zoekt, helemaal niet gezocht kan worden?´ Ten eerste omdat je het al bent, ten tweede omdat als je je opstelt als een zoeker je van jezelf een imago maakt, een voorstelling van iemand, die niet is wat je werkelijk bent. En een voorstelling kan nooit iets vinden. Een voorstelling is na tien tellen weer verdwenen, dus de zoeker in mij zal in alle eeuwigheid, per definitie, nooit kunnen vinden wat hij zoekt.

Hoe vind ik dan wel wat ik zoek? Wel, er valt niets te vinden. Maar als ik, ─niet door iemand na te praten, maar door een diepgaand onderzoek in te stellen─, ontdek dat ik niet een man ben, niet een vrouw, niet een Nederlander, niet een dit en niet een dat en ook niet een zoeker, dan verdwijnt stukje bij beetje het idee dat ik wel een man, een vrouw, een Nederlander of wat dan ook ben. Als dat idee helemaal verdwenen is en er geen imago meer opkomt, dan blijft de ene helderheid over waarin al die imago´s verschijnen en weer verdwijnen. Dan wordt het opeens, in een ogenblik van bliksemlicht, volmaakt duidelijk dat ik datgene ben waarin de zoeker verscheen, en dat wat overbleef nadat hij weer verdwenen was. Door het beoordelen van de plaatjes, door het wegen van de zoeker en het kijken of die wel serieus genoeg is, of die wel slim genoeg is, of die wel genoeg boeken gelezen heeft, of die wel genoeg gurus ontmoet heeft enzovoorts, kom ik geen millimeter nader tot wat ik zoek, komt het water geen millimeter dichter bij de natheid die ik ben.

Op een gegeven ogenblik ontdek ik dat er helemaal niet zoiets kan bestaan, behalve in de fantasie, als een gebonden, een geketend ik. Geketend zijn door tijd, ruimte en oorzakelijkheid is niets anders dan een denkbeeld, verweven met allerlei gevoelens. En ik ben niet een denkbeeld. Als u een minuut per dag ontspannen gaat zitten en uzelf afvraagt: ´Ben ik een voorstelling of niet?´, dan wordt u dat zo duidelijk, dat u het even absurd acht te menen een zoeker te zijn, als te denken dat u een kandelaar bent of een gordijn. Het is wilde waanzin te denken dat je een imago bent dat slechts een paar tellen duurt. Dit doorzien, een minuut per dag, leidt u heel snel tot het inzicht dat alle problemen die u hebt te wijten zijn aan het feit dat u zichzelf aanziet voor een voorstelling, voor de arme jongen die het nog niet weet, voor het arme meisje dat niet geaccepteerd wordt. Het zijn allemaal voorstellingen.

Het enige probleem is dat wij geloven in een voorstelling van een gebonden ik. Het is net zoiets onwezenlijks als een olifant met vijftig poten. Het is niets anders dan een voorstelling en het enige dat ons, in schijn, uit onze diepe vrede haalt is het geloof in die voorstelling die ons is aangepraat door onze omgeving. Of u nu deze Advaita weg bewandelt of een boeddhistische, een taoïstische, of zen: u wordt niet verzocht het imago te veranderen en te denken dat u in plaats van die olifant met vijftig poten een giraf bent; u wordt uitgenodigd te zien, met uw hele wezen, dat u niet een of ander ding bent dat telkens weer een paar tellen in u verschijnt, ─dat is helemaal alles. Te zien dat er niet iets kan bestaan als een gebonden ik, en dat als het bestaat, het is als een voorstelling dat niets bindt, want die voorstelling is tien tellen later weer verdwenen. Er valt dus, ─ik ben in vreselijk goed gezelschap als ik dit zeg─, niets te doen. Geen tien miljoen asana's in honderd duizend levens brengen water, dat u bent, een millimeter nader tot natheid. Wie denkt dat door asana's te doen, boeken te lezen en wat al niet meer te gaan doen, hij wel een millimeter dichterbij komt, die moet dat dan maar gaan doen, net zo lang totdat hij ontdekt dat hij na een jaar of tien jaar nog net zo onwetend is als toen hij begon.

**Vraag:** Ik vind het voorbeeld met water en natheid moeilijk, omdat het niet met bewustzijn te maken heeft.

**Antwoord:** Water is de inhoud, de substantie, de essentie van elke golf.

**Vraag:** Ik geloof best wel dat het natheid is, maar het probleem met mensen is dat ze door de hele cyclus heen moeten gaan; ik denk niet dat er een kortere weg is dan door de hele cyclus van de ervaringen en het bewustzijn heen te gaan.

**Antwoord:** Er is maar één ding dat u bent, wat traditie en geloof u ook mogen vertellen. Laat ik een heel ander woord noemen, er is maar één ding dat u eeuwig bent en dat is *nu*. Daarom is de oplossing ook altijd nu en daarom zal ons onderzoek altijd neerkomen op het onderzoek van nu. Wanneer u het heeft over een cyclus, een ontwikkeling van amoebe tot verlichte, dan kaats ik die bal terug en zeg: ´Wat is dat?´ Dat is een voorstelling die u op dit ogenblik heeft, nu.

**Vraag:** Dat is een spelletje dat we aan het spelen zijn.

**Antwoord:** Ja, met dat spelletje is er niets mis. Een van mijn slogans zegt: ´Iedereen heeft recht op zijn problemen.´ Ik kom hier echt niet met de eis: mensen word toch verlicht. Maar dat spelletje is schitterend, alleen wanneer iemand komt en zegt te balen, dan zeg ik: ´Oké, word dan wakker.´ Ik wil best proberen uw wekker te zijn. Zie dat u niet een voorstelling bent, niet het idee bent dat zich in de loop van miljoenen jaren ontwikkeld voelt.

**Vraag:** Er bestaat geen non-dualiteit die de dualiteit niet erkent.

**Antwoord:** Ik doe niets anders dan wijzen op het feit dat dualiteit een soort scheel kijken is en uitsluitend als zodanig bestaat, geen andere realiteit heeft dan de gefantaseerde; dat probeer ik aan alle kanten duidelijk te maken en zelfs te bewijzen.

**Vraag:** Als je jezelf als een voorstelling ziet, hoe moet je je daarvan dan bewust worden?

**Antwoord:** Ga in een stoel zitten, heel eenvoudig, en stel jezelf de vraag: welke voorstelling ben ik nu, negen minuten over elf? Nou, ik ben een voorstelling van, in ons geval, een heer op de grond of op een stoel, die op zoek is naar iets. Een voorstelling, we maken er een tekening van, gekruiste beentjes, dat is een voorstelling die ik om tien over elf van mezelf heb. Vanmorgen, toen ik bijna mijn nek brak in de sneeuw voor mijn huis, was ik toen ook die voorstelling? Nee, toen had ik een

heel andere voorstelling. Toen waren de kreten die ik uitte wat minder netjes. Nou, nu heb ik er nog maar twee, maar laten we het eenvoudig houden; wat ben je nu, de voorstelling van negen uur of de voorstelling van elf uur?

**Vraag:** Beide.

**Antwoord:** Beide, nou dan moeten we de collectie uitbreiden.

**Vraag:** Je gaat steeds mee met je voorstelling.

**Antwoord:** Je gaat steeds mee met je voorstellingen, het zijn steeds andere voorstellingen, dus om negen uur ben ik iemand die luidkeels vloekt omdat het glad is, om elf uur ben ik een zoeker; ─ik beweer dat dat een leugen is. Ik beweer dat je dat bent waarin de ene voorstelling na de andere verschijnt en weer verdwijnt. Nou, wie van ons twee spreekt de waarheid?

**Vraag:** Je zit in een dualiteit en vanuit die dualiteit moet je bekijken wat de dualiteit is.

**Antwoord:** Je zit niet in een dualiteit, maar je denkt dat je er in zit. Goed, je zegt dat je altijd nu leeft. Als ik u nu even heel gemeen een schop onder de gordel mag geven: heeft u een levensverzekering?

**Vraag:** Nee, maar ik ben een dualist.

**Antwoord:** Dan leef je dus niet altijd nu.

**Vraag:** Wat heet ´nu´?

**Antwoord:** Kijk onze moeilijkheid is dit: hoe ga ik de drempel over van begrip, voorstelling, idee, naar geleefde ervaring, want uiteraard gaan mijn haren rechtovereind staan als jij zegt: dat *idee* van non-dualiteit. Ik ontken ten stelligste dat dat een idee is. En ik probeer niets anders te doen dan je duidelijk te maken, dat dat wezenlijk je geleefde ervaring is.

**Vraag:** Met dualiteit kun je alleen maar verschillen aangeven, daarop berust de hele dualiteit en wat u doet is ook verschillen aanduiden. Wat is nu het verschil tussen uw non-dualiteit en mijn dualiteit?

**Antwoord:** Wel, wanneer dat wat ik ben, dat wat altijd is, zich in de vorm van tijd en ruimte giet, dan zijn alle vormen in tijd en ruimte verschillend. Er zijn zelfs, heb ik me laten vertellen, geen twee atomen gelijk. Waar het mij om gaat is u duidelijk te maken dat al die atomen, ─zodat we gordijnen, kandelaren en voorstellingen hebben─, bestaan uit het één en hetzelfde licht dat u bent. Met andere woorden: u krijgt van de wieg tot het graf nooit iets anders te zien en te beleven dan uzelf. U is aangepraat dat u een denkertje bent, waarmee een gevoel ontstaat van afgescheidenheid. Ik denk dat daar een ik zit, dat hier een ik zit en die praten met elkaar. Ik beweer: er is maar één zee en die praat met zichzelf door daar een golfje te maken, door hier een golfje te maken, en het is alleen water dat met zichzelf speelt. Of in godsdienstige termen: God spreekt met zichzelf, kijkt naar zichzelf door die oogjes daar en deze oogjes hier. Omdat daar een ik op geprojecteerd wordt en hier een ik op geprojecteerd wordt, lijkt het of dit ik naar dat ik kijkt, en dat ik naar dit ik kijkt. Maar in feite, in de godsdienstige termen, is het God die naar zichzelf kijkt.

**Vraag:** Bij mij komt altijd weer de vraag op: waarom doe ik dit en wat is mijn waarde, en in dit geval misschien mijn onwaarde, van de herinnering die je bent?

**Antwoord:** Waarom doet u, waarom doen wij allemaal de dingen die wij doen? Een antwoord is, logisch of filosofisch gezien, dat het net als het vijfde axioma in de wiskunde niet uitgelegd kan worden. Het vijfde axioma in de wiskunde is heel lang een stelling geweest, sommigen probeerden het te bewijzen en op een gegeven moment heeft iemand bewezen dat het niet bewezen kan worden; toen was het een axioma. Dat bewijs zal ik u dadelijk echt leveren. Laat ik het eerst doen.

De vraag: ´Waarom doe ik dit allemaal?´ komt nooit bij u op tijdens de diepe slaap, die komt alleen bij u op tijdens de wakende toestand, in de toestand waar naam en vorm is. De idee van een ik komt alleen in u op wanneer u zich beschouwt als deel van deze grote wijde besneeuwde wereld. De vraag komt alleen in u op als u zich opstelt alsof er een dualistische situatie bestaat tussen ik met die groene trui aan en de mensen om je heen enzovoorts. Nu is ieder ding, ─uzelf als ik, uzelf als lichaam, uzelf als denker, als zoeker of wat dan ook─, door drie dingen beperkt en bepaald. Elk verschijnsel is beperkt en bepaald door *tijd, ruimte en oorzakelijkheid*. Als u als mens bestaat, dan kan dat alleen als u ergens in de ruimte verschijnt. Als u als mens bestaat, dan kan dat uitsluitend wanneer u op een bepaalde tijd verschijnt. Zoals u daar zit, als verschijning, bent u een conglomeraat, ─ik noem dat altijd een soort werktuig─, van tijd, ruimte en oorzakelijkheid. Dat gaat op voor alle dingen: alles wat verschijnt, verschijnt in tijd, ruimte en oorzakelijkheid, wordt daardoor beperkt en bepaald. Als u nu vraagt: ´Waarom doe ik de dingen die ik doe?´, dan vraagt u naar de oorzaak van uzelf als verschijningsvorm. Maar u stelt die vraag pas wanneer u oorzakelijkheid bent in de wakende toestand. Wel, waar ligt de oorzaak van het feit dat u oorzakelijkheid bent? Wel, die oorzakelijkheid is geboren vanochtend om zeven uur toen de wekker afliep. In de diepe slaap was er geen oorzakelijkheid. Oorzakelijkheid is deze wereld. Wat heeft u veroorzaakt vanochtend om zeven uur te verschijnen? Met andere woorden, uw vraag komt neer op de vraag: wat heeft de oorzakelijkheid veroorzaakt? En daarmee vooronderstelt u dat er oorzakelijkheid was vóórdat er oorzakelijkheid was. Vanochtend om vijf voor zeven was er geen oorzakelijkheid, die was er pas om zeven uur.

Ik probeer u te laten zien dat die vraag met zichzelf in strijd is. Die vraag vooronderstelt dat er oorzakelijkheid was vóórdat er oorzakelijkheid was. De wetenschapper is op zoek naar waar het heelal is ontstaan. Je komt uiteindelijk nooit bij een antwoord terecht, want ´waar?´ impliceert ruimte en als er niet minstens vier objecten zijn, is er ook geen ruimte. Maar wat betekent ´waar?´ in de ruimteloosheid? Dat is een vraag die heel zinnig is, want ruimteloosheid is ruimteloosheid. Dus je kunt nooit zeggen: ´Waar is de schepping ontstaan?´ Er was geen ruimte voordat er ruimte was. Je kunt ook nooit zeggen: ´Wanneer ben ik wakker geworden?´ Op een gegeven moment, als u wakker bent, kunt u zich die vraag stellen, maar voordat u wakker was, was er geen tijd.

**Vraag:** Het is net als dat voorbeeld met water dat aan het praten is. Op het moment dat één zo'n molecuul water, wat de mens dan eigenlijk is, zich gaat afvragen wat te doen, is dat bijna al een weerstand tegen de gang waarin het reeds bewogen wordt, en op dat moment ontdek je die gang, dan raak je uit dat ritme en dan raak je ook uit die ervaring en dan is het weg.

**Antwoord:** Hou je dan ook op watermolecuul te zijn? Nee, je bent dus niet werkelijk buiten het water. Je projecteert, fantaseert alleen maar een ´erbuiten´ zijn. Je neemt een heleboel water om daarvan iets groots te maken.

Mag ik even weten, wie is er in de wakende toestand? Is er een ik in de wakende toestand? Wat betekenen die woorden, wat houdt die vraag in? Achterin het meesterlijke boekje Atma Darshan staat het verhaal van een meneer die droomt. En dat kun je doortrekken: toen je geboren werd, waar bestond je toen uit? Ik ben geboren in de provincie Groningen. Een jaar voor ik geboren werd was

ik gras in de uiterwaarden daar ter plaatse, wat daarna koe geworden is, daarna melk en boter geworden is, dat daarna het lichaam van mijn moeder geworden is. Ik was lucht en wat grond op de schil van de sinaasappel die mijn moeder een keer gegeten heeft, en de lucht die mijn moeder ingeademd heeft in negen maanden. Als we naar oorzaken en bronnen gaan zoeken dan vinden we al heel gauw dat de gehele wereld allemaal kleine stukjes heeft geleverd, en nog levert van dag tot dag, om de verschijning te produceren zoals die op het ogenblik is.

Zo gaat het op psychisch niveau net zo: de ideeën waar wij ons zelf voor aanzien komen ook overal vandaan. De oude Indische ideeën zijn al, zonder dat we dat wisten, via Socrates en Aristoteles en anderen hier binnen geslopen via een heel druk contact tussen de oude presocraten in India. Ja, waar is nu eigenlijk plaats voor een zo creatief scheppend ik, wat is nu eigenlijk van mij? Hoe meer we dit gaan uitdiepen, hoe minder je wat voor plaats dan ook vindt voor zo'n ik. Je wilt het pakken maar het is lucht, het is alleen maar het idee, een gevoel. En dat er een ik is in de wakende toestand, dat is een voorstelling, en die voorstelling is zelf deel van die wakende toestand. Die voorstelling verdwijnt weer, al die ikken verdwijnen als de wakende toestand verdwenen is, daar is geen spoor van over in de diepe droomloze slaap.

Het komt erop neer dat alles dat wij in de droom zien, —huizen, boompjes, beestjes—, producten zijn van de droom. Voor het gemak droom ik altijd dat ik Napoleon ben. Mijn steek en mijn mooie rode vest zijn ook product van de droom en mijn armen en benen zijn ook producten van de droom. De generaals die ik Rusland instuur zijn ook producten van de droom, net als Rusland zelf. Dus de ik in de droom is ook product van de droom. Dat hele ik is verdwenen wanneer de droom over is. Vraag blijft dan: wie had dan die droom?

De wakende toestand is net zozeer een projectie en daarvan is de ik-figuur een deel. Een lichaam, een zintuigelijke waarneming, een gedachte, een gevoel kan alleen maar verschijnen door een truc die gelijktijdigheid projecteert op wat niet gelijktijdig is. Niemand van ons heeft ooit deze kamer gezien. Er zijn ik weet niet hoeveel miljoenen achtereenvolgende waarnemingen en nu is er een truc die daarop meteen gelijktijdigheid projecteert. Je mag het ook de wakende toestand noemen, of het geheugen, wat je maar wilt. Maar er gebeurt iets onuitlegbaars, waardoor de indruk ontstaat dat er een ik is en een kamer en een wereld. Maar zowel dat ik als de rest van de wereld, —want dat ik maakt deel uit van de rest van die wereld—, zijn producten van die wakende toestand, zijn deel van die wakende toestand, precies zoals Napoleon deel is van de droomtoestand. En wanneer die wakende toestand verdwenen is, dan is het ik als verschijnsel ook verdwenen. Maar er is niet *niets* over. Er is iets over waarin weer een wakende toestand, weer een droom kan verschijnen. Wel, dat wat overblijft, wanneer alles verdwenen is, dat is wat ik wezenlijk ben.

In India, in een van de Indiase tradities, wordt de schepping vergeleken met de dans van Shiva. De naam Shiva duidt een heleboel dingen aan: enerzijds de vernietiger, de hoogste van de drie goden in de triniteit. De naam Shiva wordt ook gebruikt om Brahman te verabsoluteren. Daardoor is het wel eens verwarrend als je een tekst leest. Dan moet je eerst kijken wat er bedoeld wordt. In het laatste geval is het zo dat deze wereld een dans van Shiva is. Shiva kijkt door alle ogen naar zichzelf. Shiva zegt: ´Ik eet door duizend monden.´

**Vraag:** Mag ik vragen waarom?

**Antwoord:** Op de vraag waarom valt geen theoretisch antwoord te geven, maar in de praktijk kunt u wel een antwoord geven. Als u helemaal in de diepte van uw hart kijkt naar waarom u iets doet, dan zult u zien dat elk motief achter uw handelen ofwel een angst ofwel een verlangen is. Het feit is

dat ik nu ben, dat is het enige kapitaal dat ik heb. Het is het enige dat ik volstrekt helemaal zeker weet: ik ben. Wat ik ben, ben ik zelf. Over alles valt te twijfelen, maar één ding kan niet betwijfeld worden: ik ben. Maar ´ik ben´ is geen begrip. ´Ik ben´ is een onmiddellijk geleefde ervaring. Je kunt niets daarvoor leren. Ik kan het niet beschrijven. Iets is reëel als het bestaan ervan niet betwijfeld kan worden en mijn zijn, mijn aanwezigheid, kan niet betwijfeld worden.

**Vraag:** Jouw ik en mijn ik die met elkaar praten is God?

**Antwoord:** Ja. Ik heb eerder gezegd: omdat wij altijd nu zijn, is de oplossing van het probleem altijd nu en nooit morgen. Wie denkt: ´Vijf jaar boeken lezen, bijeenkomsten aflopen, asana's doen, *Prana Yoga* beoefenen, vroeg opstaan, worteltjes eten, en dan ben ik over vijf jaar vast verlicht´, die zit er zover naast als de noordpool van de zuidpool af ligt, want je kunt niet verlicht worden, dat bestaat niet. Je kunt alleen opeens ontdekken dat je niet al die dingen bent die je zijn aangepraat, maar dat je het licht zelf bent. En die ontdekking noemt men de verlichting, maar denk nooit dat er zoiets bestaat als een verlichte meneer of een verlichte dame, dat is onzin.

En wat gebeurt er nou? Er komt een voorstelling in je op: ik ben een meisje uit Baarn en ik ben op zoek naar geheugen. Het geheugen vertelt je dat je vrouw bent, dat je in Baarn woont, dat je die ouders hebt, dat je die school bezocht hebt, enzovoorts. Het is werkelijk heel erg belangrijk om te zien dat het geheugen niet is wat men denkt, namelijk een instrument dat het verleden naar het nu toehaalt, maar het is een instrument dat wat nu is verleden doet lijken.

Als ik zeg: ´Ik ben op mijn zesde voor het eerst naar de lagere school gegaan´, dan denkt de man in de straat: ´Goh, die jongen herinnert zich nog dat hij zes jaar was en dat beeld van toen haalt hij naar hier.´ Dan zegt hij: ´Kijk jongens, een foto, hier was ik zes jaar.´ Geheugen haalt iets van vroeger naar nu toe. Maar in feite is het omgekeerd, in feite komt er nu een beeld op, klein jochie, klein meisje en daarbij zetten we de ondertitel: zolang geleden was ik zes jaar, eerste schooldag, juffrouw Jansen voor de klas. Met andere woorden, het geheugen is een onmiddellijke vertaling van het nu, van de helderheid die we nu zijn, het is een voorstelling die nu opkomt en waarvan we zeggen dat het twintig jaar geleden is. Plaats bepalen komt uit het bewustzijn, vormt zich uit de helderheid die wij zijn en meer weet ik er niet over te zeggen.

**Vraag:** Ja, ik vind het toch wel moeilijk, je hebt er allemaal boeken over gelezen, maar die ervaring die krijg je niet zomaar.

**Antwoord:** Ja, we zitten vanmorgen alsmaar op de drempel die in zekere zin de laatste drempel is, want hier komt de belangrijke vraag: hoe kan water nu eindelijk eens ervaren dat het natheid is? Luisteraarster klaagt dat het haar niet lukt.

**Vraag:** Dat ´ik ben´, waar het eigenlijk op neer komt, dat vind ik niet genoeg; ´zijn´ is een onvolledig werkwoord. Bij ´zijn´ moet je altijd nog iets aanvullen, zoals in ´Ik ben geweest´ of ´Ik ben ziek.´ In alle talen is ´zijn´ geen werkwoord eigenlijk. Zo vind ik de diepe droomloze slaap eigenlijk het enige bewijs van de waarheid en dat is nou juist de toestand waar je geen zinnig woord over kunt zeggen.

**Antwoord:** Met andere woorden: wat overtuigd wil worden is de denker in mij. Ik wil een zinnig antwoord hebben. Het oer-zijn moet, wil ik tevreden zijn, gereduceerd worden tot de termen van het micro-denkertje in mijn micro-kopje, dan ben ik tevreden. Dit is op een andere manier het cruciale punt. Als ik wil ervaren wat ik ben, dan betekent dat, dat ik mij opstel als iemand die het niet

ervaart, maar ik *ben* die ervaring. Die ervaring is het enige wat ik ken. Als u zegt, ´Ik ken die niet´, dan bestaat die gedachte uit de ene ervaring die u bent en die u zoekt.

Ramana Maharishi zegt ergens: ´Je enige probleem is dat je denkt dat het zelf niet gerealiseerd is. Hou op met te denken dat je niet gerealiseerd bent.´ Wij zijn niets anders dan één ervaring. In ons hele leven, van de wieg af, verschijnt in die ene ervaring, in die ene helderheid, die bewuste tegenwoordigheid, het ene beeld na het andere, de ene zintuigelijke waarneming na de andere, het ene gevoel na het andere enzovoorts. Die ervaring is dus doorlopend, anders kan er niets verschijnen. Omdat wij die ene ervaring zijn, is het mogelijk dat daarin gordijnen verschijnen, een deur verschijnt, een mannetje met een trui aan verschijnt. Ze verschijnen allemaal in dat ene bewustzijn dat wij zijn. Alles dat wij waarnemen, ons lichaam, onze gevoelens en gedachten, dingen buiten het lichaam, bestaat uit niets anders dan bewegingen in de ene ervaring die wij zijn. En als u zegt dat u dat niet ervaart, dan betekent het dat u zichzelf ziet als iemand die ergens buiten zichzelf staat en die een weg af zou moeten leggen om weer te zijn wat hij is. Dit is vreselijk wezenlijk. Dit is de grote omkering van 180 graden: dat je nooit kunt ervaren wat je bent, omdat je het al bent. Vandaar de negatieve weg die stelt: ´Je bent niet dit, je bent niet dat.´ Je zou het kunnen zoeken als je het niet al was. Vandaar dat het heet: zelfrealisatie. Het realiseren van het feit dat je er inderdaad bent, en niet jezelf nog moet bereiken of iets in die geest. Het gaat er om in alles liefde, die je bent, te herkennen.

Er kan nooit een ik─het, een ik─jij relatie bestaan tussen mijzelf en mijzelf. Ik kan mijzelf dus nooit voelen, ik kan mijzelf nooit bedenken, ik kan van mijzelf nooit een voorstelling maken. Ik kan alleen maar nota nemen van het feit dat ik altijd *ben*, dat ik dat ben waarin een wakende toestand verschijnt, waarin een droomtoestand verschijnt, waarin zintuiglijke waarnemingen verschijnen, gedachten, gevoelens, enzovoorts. Ik ben, met andere woorden, de ervaring die al die ervaringen gemeen hebben. Dat wat er elk ogenblik van de wakende toestand is en elk ogenblik van de droomtoestand is, onveranderd. Precies zoals de ruimte niet verandert, of daar nu wolken in drijven of niet.

**Vraag:** Dus aan de ene kant leef je in het nu, tot het moment dat je gaat nadenken over jezelf.

**Antwoord:** Met andere woorden: zodra je gaat nadenken over jezelf, denk je niet over jezelf maar over een voorstelling. Dus de oplossing is: zie iedere dag een minuut lang dat je geen voorstelling bent, dan hou je op met over voorstellingen te denken in de waan dat je dan over jezelf denkt. Voorstellingen kennen we pas als ze zijn verdwenen, als ze compleet zijn. Op het niet-ogenblik van zelfrealisatie zijn alle voorstellingen en alle gedachten, is alle zintuiglijkheid verdwenen. Op dat niet-ogenblik van totale helderheid is er geen schepping aanwezig, geen lichaam aanwezig, geen toestand aanwezig, want dan is er alleen maar het nu, en in het nu is er geen waarneming, is er geen projectie van gelijktijdigheid van achtereenvolgende dingen.

Dus zelfrealisatie is altijd een aanduiding. Het is geen beschrijving, het is totaliteitservaring, maar daarin is geen idee dat het totaliteit is. Die ervaring is het onvoorstelbare, per definitie, daarin is niets anders aanwezig. Komen daarna vormen terug, dan zijn die vormen zonneklaar niets anders dan bewegingen van dat ene heldere bewustzijn, dat wij van alle eeuwigheid tot alle eeuwigheid zijn.

**Vraag:** Dus je kunt jezelf alleen maar als voorstelling uit het verleden bekijken, maar nooit in het levende nu. Als ik nu praat kun je wel, of u het ermee eens bent of niet, deel uit maken van de omstandigheid hier, in tegenstelling tot de voorstellingen die ik voor mezelf maak.

**Antwoord:** Ik leg zout op een slak. Er is geen stroom van het nu, het nu is tijdloos. Zodra er sprake is van stromen en van aaneenschakeling, is er een voorstelling en die voorstelling ben ik niet. Ik maak, kun je zeggen, deel uit van jouw droom, maar jij die dit zegt, maakt ook deel uit van jouw droom. Op dat punt zijn wij volkomen gelijk. We zijn beiden deel van jouw droom. Alleen nog wat zout op nog een slak, *wiens* droom zei je ook weer? Met jou maak ik ook deel uit van de droom, en niemand is eigenaar van die droom. Dat er een eigenaar zou zijn, is ook een deel van die droom.

**Vraag:** Je zult toch tot bepaalde actie over moeten gaan, al is het alleen maar het wegnemen van de illusie dat je tot actie moet overgaan, maar je moet iets doen.

**Antwoord:** Die illusie valt niet weg te nemen. Als je jezelf toestaat alleen maar te zijn wat je bent, namelijk heldere aanwezigheid; als je zonder ingrijpen beelden, gedachten, gevoelens toestaat daarin hun dansje te dansen zonder dat je ze meteen op hun kop geeft; als je de dingen laat gebeuren dan is het volmaakt duidelijk dat je niet opeenvolgende voorstellingen en waarnemingen bent. Dan verdwijnt die illusie vanzelf, daar hoef je verder niets voor te doen. Zitten en kijken.

**Vraag:** Er zijn momenten dat je die ervaring wel hebt, maar dan maak je je weer druk.

**Antwoord:** En vergelijk je jezelf weer met hoe je zou moeten wezen.

**Vraag:** Ja, maar ik bedoel: je hebt een heel groot moment van die ervaring, en later vraag je je af waar het goed voor is geweest.

**Antwoord:** Met andere woorden, één van de grote valkuilen van de yoga: je zou dat ogenblik willen gebruiken en in dienst willen stellen van een beter ik.

**Vraag:** Nee, dat hoeft helemaal niet, maar je zou het wel vast willen houden.

**Antwoord:** Wie zou het vast willen houden? Er is niets in jou, in mij, in wie dan ook die wat dan ook vast zou kunnen houden.

**Vraag:** Maar je bent dan even die ervaring geweest en ik vraag me af: wat doe je er in godsnaam mee?

**Antwoord:** Wie doet er wat mee? Welke golf doet er iets met een kosmos vol water? Please! Jij hebt die ervaring niet gehad. Jij was voor een ogenblik van de sokken, weg, niet meer te vinden en toen bleef die ene ervaring over. Toen was je alleen maar aanwezig, niet als een ik met ervaring, nee, *als* die ervaring. Die was alleen maar aanwezig als licht of als liefde en dat kun je je niet eens herinneren.

**Vraag:** Ja, maar wat heeft het geprojecteerde ik er dan aan?

**Antwoord:** Niets. Het is alleen duidelijk geworden dat je niet dat geprojecteerde ik bent. Een geprojecteerd ik leeft, ook als het een heel dik lang vet ik is, slechts drie seconden. Wat moet dat nou aan ervaring hebben? Daar gaat de telefoon en weg is dat ik. Hoe kan zo'n ik nou aan wat dan ook iets hebben, dat is pure illusie. Het enige wat je kunt doen is zien dat het ik steeds weer afwezig is. En op een gegeven ogenblik ontdek je dat je zelf, objectief gesproken, de hele dag door de ene ervaring veel vaker wel dan niet was. In de schijn dualiteit gesproken: je ontdekt dat je tussen elke twee bewegingen in het bewustzijn een ogenblik het pure bewustzijn was zonder beweging.

Het is heel wonderlijk, ik vergelijk het weleens met een tl-buis. Die tl-buis, die wisselstroom, gaat aan en uit, aan en uit, tweeënvijftig keer per seconde. Maar we zien alleen de aan-momenten, de uit-momenten zien we niet. We zijn gefixeerd op het zichtbare, niet op het onzichtbare. Wel, zo

geredeneerd kun je zeggen: het is fixeren. Maar dat is onzinnig, want er is niet een ik dat zich fixeert.

**Vraag:** Kunt u mij een verklaring geven voor het feit, dat er juist in deze tijd zo ontzettend veel boeken verschijnen over het zoeken naar zichzelf, of zichzelf worden in relatie met anderen?

**Antwoord:** Er zijn talloze verklaringen voor. Als ik hier uitsluitend als een meneer uit Amsterdam met privé meningen mag spreken, dan zijn er de volgende verklaringen voor. Ten eerste, dat een heleboel mensen in kerken gezocht hebben, het daar niet meer vonden en toen op zoek gingen en in het Oosten een heleboel antwoorden vonden die ze in de kerken hier, waar ze deze eerst zochten, niet kregen. Zo is het mij vergaan en ik weet: ook een heleboel anderen. Ten tweede zijn er een heleboel mensen die hun leven lang in India gesleten hebben en thans in Europa wonen. Die hebben een stuk van die erfenis meegebracht. En dat gebeurt kwantitatief, in grote aantallen. Wat dat betreft hebben we een versmelting op dit ogenblik, door verschillende levens heen, van de oostelijke en de westelijke cultuur.

**Vraag:** Welke plaats neemt pijn in? Als iemand echt pijn heeft, dan valt alles weg, dan is er geen zoeker, dan vergeet je dat je kinderen hebt.

**Antwoord:** In het algemeen is het zo dat, wanneer er pijn is, dit een alarmsignaal is. Je bedoelt lichamelijke pijn. Ik heb helse pijnen geleden omdat ik een hele zware koffer met één grote ruk uit de auto haalde, waardoor er een kraakbeenschijf in mijn rug in stukjes knapte en geleidelijk aan het ruggenmergkanaal binnendrong en dat is helemaal niet leuk, dat kan ik u verzekeren. Toen hebben ze me een centimeter korter gemaakt en sindsdien leef ik weer vrolijk verder. Dat was dus een ondoordachtheid, stomheid. Goed, ik luisterde dus niet naar het lichaam. Het niet accepteren van het feit dat je lichaam bent; de combinatie van koningin Victoria en het calvinisme heeft daarmee wonderen van psychiatrische grilligheden tot stand gebracht. Pijn is dus voor mij opeens een rood licht geweest welke mij vermaande: ´Nou jongen, luister eens naar dat lichaam.´ Dat heeft er bij mij niet toe geleid dat ik bietensap ben gaan drinken, maar wel tot het luisteren, tot het af en toe een telegrammetje sturen naar dat lichaam en dan zeggen: ´Goh, wat ben je toch aardig voor me.´

**Vraag:**
Ja, maar het kan een ziekte zijn, kanker bijvoorbeeld. Kanker is dan alleen die pijn op dat moment.

**Antwoord:** Wanneer ik nu een pijn heb, ─een lichamelijke pijn of een psychische pijn van het in de steek gelaten worden, het verraden worden enzovoorts─, dan kan ik twee dingen doen. Ik kan naar de dokter gaan en om een tranquillizer vragen bijvoorbeeld. Ik kan ook een ding doen wat heel grote moed vergt, namelijk: de pijn aanvaarden.

**Vraag:** Dan ben je al een stapje verder.

**Antwoord:** Je moet er geen theorie van maken. Het hele ik, het hele ego is een gigantisch fort van afweer tegen pijn, tegen liefdeverlies. Wanneer ik nu pijn accepteer, helemaal, dan staat dat ego in zijn hemd, dan heeft het geen functie meer. En een ego dat geen functie meer heeft, verdwijnt. Het aanvaarden van pijn voert je tot een diepere vrede dan wat ook, bijvoorbeeld dingen die vreugde verschaffen, en daarmee ondermijn je het hele netwerk van het ego.

**Vraag:** Je vergeet dat je kinderen hebt bijvoorbeeld, en dat levert schuldgevoel op.

**Antwoord:** Nou, mijn kinderen zouden me er wel aan herinneren als ze er waren. Maar los daarvan krijgen we nu een vraag op psychologisch vlak, over schuldgevoelens. Schuldgevoel is één van de meest geraffineerde vormen van afweer van het ego. Geraffineerd, omdat het zo vroom is. Je bent

zo nederig, je schaamt je zo voor wat je gedaan hebt en dan komt de buurvrouw en die zegt: ´Het is niet zo erg.´ Maar dat is een vlucht. Je kunt alleen maar schuldgevoelens hebben als je je opstelt alsof je gisteren leeft. Dus het is een manier om niet onder ogen te zien wat er nu is. Een heel geraffineerde manoeuvre is dat.

**Vraag:** Dus jij wilt zeggen dat je door zuivere aanvaarding, door alles te accepteren, de nare dingen en de lollige dingen accepteert.

**Antwoord:** Alle feiten aanvaarden. Ik zeg niet, als er morgenochtend in de krant staat dat er een moord gepleegd is, dat jij dit moet accepteren in de betekenis van goedkeuren, dat bedoel ik helemaal niet. Het feit is dat er een moord gepleegd is, of een diefstal heeft plaats gevonden, of een kind is verkracht. Het feit is dat de wereld bestaat uit hele fijne dingen en hele nare dingen en alles ertussenin: dat zijn de feiten. Ik bedoel dus niet dat je alles zult aanmoedigen; met aanvaarden bedoel ik: aanvaard de feiten en doe niet net alsof het anders is dan het is.

**Vraag:** Maar dan mag je er toch wel wat aan doen?

**Antwoord:** Dat is ook een feit. Kijk, als ik honger heb dan ga ik, zonder daar een dik filosofisch woordenboek op na te slaan, naar de keuken en dan eet ik een boterham.

**Vraag:** Maar veronderstel: je hebt een kind dat niet van jezelf is, en het komt met mensen in aanraking die onder de drugs zitten, dan zou ik daar alles aan doen; doe je dat niet dan aanvaard je het en zit zo'n kind voor een lange tijd in de misère.

**Antwoord:** Dit is de laatste vraag. Ik bemoei me daar nogal intensief mee. Ik heb nogal eens mensen thuis die aan de drugs zitten. Ik heb er nu net een die heeft veertien dagen geen drugs aangeraakt. Dat is in tien, vijftien jaren niet gebeurd. Waarom? Ik heb gezegd: ´Jongen, als jij drugs wilt gebruiken moet je dat doen, jij bent baas in jouw huis, ik niet. Ik aanvaard het feit dat jij aan de drugs zit totaal. Als jij bij mij komt en zegt, het is vervelend, ik zou er wel vanaf willen, dan is dat jouw business en als je mijn steun wilt dan ben ik daar best toe beschikbaar. Maar ik aanvaard jou met drugs of zonder drugs.´ Dat is het aanvaarden van feiten. Zolang ik de manier waarop hij die drugs gebruikt veroordeel, ben ik de hogepriester en is hij de zondaar. De relatie is al verpest bij voorbaat. Vandaar dat ik niet houd van het psychiatrische model waarbij de gezonde dokter de arme zieke patiënt behandelt. Dus ik aanvaard wie dan ook die bepaalde problemen heeft. Zolang je denkt dat je een ik bent heb je problemen omdat het ik zelf al een probleem is, en een van die miljoen problemen is drugs. Als je er vanaf wilt, dan is het misschien nuttig om te kijken waarom je die drugs gebruikt. In dit geval, na een beetje graven, bleek het dat deze meneer van een jaar of dertig in zijn kinderjaren, zoals dat heet, een smartelijk verlies geleden had en dat dit in zijn familie nooit opgemerkt en serieus genomen is; dat heeft zich tot een schema gevormd. Het gevoel ontstond: ´Ik hoor niet thuis bij deze familie. Mijn moeder houdt niet van mij, mijn broertjes en zusjes houden niet van mij en ze namen niet de moeite te zien hoe erg ik er aan toe was op mijn vierde, vijfde jaar.´ Die heeft zich uitgesloten gevoeld in een gezin dat met de beste bedoelingen was. Het was geen gezin van snobisten en misdadigers, helemaal niet. Het was een intellectueel gezin. Het gezin, kun je zeggen, is een subcultuur en hij voelde zich, zonder dat zij dat wilden, toch uitgesloten door die subcultuur. Op een gegeven moment was er een andere subcultuur, met allemaal jongens en meisjes die ook dergelijke ervaringen hadden opgedaan zonder dat ze zich daar nou zo rekenschap van gaven, en daar kon je op een gegeven moment wel praten over die dingen. Ze zeiden ´Joh, probeer eens een shotje, dan voel je je lekker.´ En zo is hij aan de drugs geraakt. En nu we dit uitgegraven hebben en helemaal totaal geaccepteerd, niet alleen ik, maar ook de persoon,

nu blijkt de verslaving mee te vallen. Gisteren was het veertien dagen geleden dat hij voor het laatst iets had aangeraakt. Maar ik ben er van overtuigd, als er in mij ook maar de geringste veroordeling was, dat het dan veel moeilijker zou zijn geweest. Als ik niet iemand helemaal, maar dan ook helemaal accepteer, dan is het voor die ander moeilijker zichzelf te accepteren en zolang je jezelf niet accepteert, ben je ipso facto op de vlucht. En dan neem je medicijnen in als drugs, een urenlang heerlijk medicijn; dat daarna de kater komt, is natuurlijk een tweede.

**8. Je bent het onvoorstelbare — 3 februari 1979**

Ik denk niet dat wat wij hier bespreken op puur intellectuele basis te begrijpen is. Het is alleen te begrijpen als je probeert mee te kijken. Het enige kapitaal, zoals Jean Klein het noemt, dat wij hebben om mee te werken is het ogenblik *nu*. Dat is het enige. Het is een soort etiket, zo zou je het kunnen etiketteren: het enige wat elk ogenblik van ons leven gemeen heeft met elk ander ogenblik. Wij leven altijd nu, omdat wij niet anders kunnen dan nu aanwezig zijn. Wij kunnen het nu nooit ook maar voor een seconde verlaten. Ons waarnemen is ook nu. We kunnen nooit, nooit, nooit iets anders waarnemen dan wat zich nu, op dit ogenblik, bij ons komt aandienen. De dingen die zich komen aandienen kunnen we, om ergens een handvat voor het gesprek te hebben, indelen in drie lagen: *zintuiglijke waarnemingen, gedachten en gevoelens*. Deze indeling sluit aan bij de Indiase traditie, die dat wat wij wezenlijk zijn niet beschrijft, maar aanduidt als: *Sat*-*Chit*- *Ananda*.

*Sat* staat voor het zijn, en je zou kunnen zeggen, door dat bepaalde sleutelgat gezien, voor de achtergrond van de zintuiglijke waarneming van het bestaan.

*Chit* is het bewustzijn, niet vertaald met het intellect, daarmee heeft het niets mee te maken. De Engelse vertaling spreekt van *intelligence*, dat gaat eigenlijk ook al te ver, maar goed, wij vertalen het met: helder bewustzijn.

De achtergrond, de in-grond van gedachten, de ene ervaring die wij altijd ons hele leven door nu zijn; het wordt aangeduid in het woordenboek van de gevoelens met het woord *Ananda*. Onvertaalbaar. Noem het maar peilloos evenwicht, noem het geluk, maar denk daarbij vooral niet aan een geluksgevoel, niet aan iets tijdelijks, want per definitie duiden deze drie woorden op onvergankelijke, altijd nu aanwezige, tegenwoordigheid die wij zijn.

Nu wil ik beginnen met twee woorden te schrappen. Ik heb gezegd: *zintuiglijke ervaringen, gedachten en gevoelens;* ik wil die drie samenvatten onder één woord: *gedachten*. Want tenslotte is een zintuiglijke waarneming alleen een waarneming als hij verschijnt in het bewustzijn. Als we iets buiten het bewustzijn veronderstellen, —we hebben al eerder gezien dat dit niet kan, maar oké—, moet de wereld eerst tot bewustzijn worden willen wij dat iets kennen. Later ontdekken we dat we nooit iets buiten het bewustzijn kennen. Dus dat je ook niet kunt veronderstellen dat er een wereld is buiten het bewustzijn. Van iets wat nooit iemand heeft ervaren, is het waanzin om te zeggen dat het bestaat. Dus bewegingen in het bewustzijn noem ik ook gedachten. Gedachten en gevoelens zijn niets anders dan diepe woordloze bewegingen in die ene ervaring, de tegenwoordigheid die we zijn. Dus om het gesprek wat te vergemakkelijken vat ik zintuiglijke waarnemingen, —het verhaaltje wat we de wereld noemen—, en gedachten en gevoelens samen onder het ene woord: gedachten.

Ieder van ons is altijd, ieder ogenblik van zijn leven, nu. Iedereen is elk ogenblik van zijn leven bewust, bewustheid, bewuste tegenwoordigheid. Het woord *waarnemendheid* is wat ik net bedoelde met *intelligence*. In de waarnemendheid die wij zijn verrijzen gedachten, nu. Als een gedachte niet nu verschijnt, dan ken ik hem niet, want ik ben nu. Als ik in Baarn ben en er verschijnt iemand anders in Amsterdam, dan ken ik die mens niet. Als ik iets wil kunnen kennen dan moet het zich bevinden in de tijd en in de plaats waarin ik mezelf bevind. Dus omdat ik, omdat ieder van ons, nooit een tel van zijn leven anders kan zijn dan nu, wordt alles dat door ons wordt waargenomen nu waargenomen, en is nu. Als je dit ziet, dan is het glashelder dat je nooit iets kunt kennen dat niet nu is. Met andere woorden: je kunt nooit iets kennen dat we aanduiden met de woorden *verleden en toekomst*; dat bestaat helemaal niet, dat is iets dat volkomen buiten onze ervaring, onze ken-mogelijkheid ligt. In feite kunnen we het ons niet eens indenken, want wij kennen alleen wat er nu is.

Er verschijnt een voorstelling in de waarnemendheid die wij nu zijn, en daar zetten we een ondertitel bij: ´vorig jaar´. De onwetende ziet het geheugen aan voor een soort touw, waarmee je dingen die zich op een afstand bevinden naar je toetrekt, maar in feite is het omgekeerd. Er is een voorstelling, een beeld, een herinnering, een gedachte die op dit ogenblik plaatsvindt, die noemen wij een jaar geleden, die noemen wij een herinnering, maar hij is nu. Met andere woorden: door deze manoeuvre, de goocheltruc die wij het geheugen noemen, lijkt het alsof dingen die in feite nu zijn, voorbij zijn. Zo scheppen wij een wereld van tijd, ruimte en oorzakelijkheid. Deze wereld bestaat nergens anders dan in ons denken. We projecteren de tijd in een voorstelling die er nu is. Als je niet nu was, zou je niet kunnen kijken. De wereld is voor ieder levend wezen niets anders dan een aantal bewegingen in het bewustzijn en in die bewegingen projecteren wij tijd en ruimte. Die zijn dus scheppingen van dit ogenblik. Het verleden is een beetje omgekeerd kijken naar wat er nu is. Als er werkelijk, onafhankelijk van het nu, een verleden zou bestaan dan zouden we het nooit kunnen kennen, omdat wij nu zijn en nooit kunnen ophouden nu te zijn. Dat heeft nogal wat consequenties.

Wie dit verhaal niet gehoord heeft, niet zelf gezien en begrepen heeft, wie dit niet herkent als zijn eigen geleefde ervaring, die is onmiddellijk geneigd om de maatschappij na te praten en te zeggen dat hij een product is van het verleden. Maar als we nu gezien hebben dat *het verleden een manier van denken op dit ogenblik is,* dan betekent dat in feite dat ik een product ben van mijn denken op dit ogenblik, en dat is in de praktijk ook zo. Als ik mijn nagels knip, dan ben ik niet iemand met een verleden. Ik ben alleen iemand met een verleden wanneer ik bedenk hoe mijn vader en moeder deden en hoe ik naar school ging enzovoorts. Dan projecteer ik een voorstelling van een ik met een verleden, maar ook die voorstelling is altijd nu. Ik kan dus nooit een product zijn van mijn eigen voorstelling, daar komen we aan bij de wilde waanzin. Je kunt hoogstens zeggen dat die voorstelling een product van mij is, en zelfs dat is nog teveel gezegd. Wie beweert dat het *mijn* gedachten zijn? Er verschijnen nu gedachten in het bewustzijn, die hebben we overgenomen van pappie en mammie; dat zijn jouw gedachten, maar is dat zo? Wij spreken ook in yoga-kringen over *mijn* bewustzijn en ik wil niemand beledigen, maar dat is alleen voor de eerstejaars. Want wie is dat mij? Dat is ook nu juist weer zo'n voorstelling die verschijnt in dat bewustzijn. Het idee bestaat dat er een eigenaar is van een lichaam, van gedachten of van gevoelens, maar wat is dat voor iemand, die eigenaar? Als ik 's nachts lig te pitten, dan is er geen eigenaar. Om op het banale voorbeeld terug te komen: als ik mijn nagels zit te knippen, dan is er geen eigenaar van die nagels, tenminste, dat beeld verschijnt niet in mijn bewustzijn. In feite vormt het bewustzijn zich steeds weer tot beelden, tot zintuiglijke gedachten en gevoelens. En ook het idee dat er een ik zou zijn, een eigenaar van die gedachten, is net zo'n gedachte en niets anders. Niets meer en niets minder. Dus er is geen eigenaar van gedachten, want dit ik is ook een gedachte, een gevoel dat ik ´ik´ noem, en de ene gedachte kan nooit eigenaar zijn van de andere gedachte; dat te veronderstellen is dwaasheid. Bovendien: een eigenaar die één keer in de tien minuten even een tiende seconde bestaat, hoe kan die eigenaar zijn? Een eigenaar die eigenlijk maar een tiende seconde leeft, wat moet die nou bezitten? Voor hij zijn bezit kan tellen is hij alweer dood.

Er is een Duits liedje: ´Die Gedanken sind frei.´ In zekere zin hebben die in ieder geval geen eigenaar. Het is vreselijk belangrijk te zien dat de ideeën die zich opstellen als ik, als eigenaar van andere gedachten, niets anders zijn dan wolkjes. Er is geen eigenaar van gedachten, van gevoelens, van een lichaam. Wanneer wij vroom zeggen: ´Ik heb toch nog een heel stuk ego over´, dan moet je eens naar zo'n bewering kijken, alsof dat ene ik dan een eigendom zou zijn van een ander ik. We zeggen ´mijn ego´, maar noch het ´mijn´, noch het ´ego´ bestaat.

Jullie kennen ongetwijfeld allemaal de naam van Nisargadatta, de nog levende guru in Bombay, die vertelde aan een vriend van mij over zijn guru. Die heeft zich op een gegeven moment af zitten vragen: ´Als ik over mijzelf denk, wat klopt er wel en wat klopt er niet?´ Nu ben ik in India, aha helemaal niet, het is maar een idee. Ik ben soms een man, maar niet als ik lig te pitten, dan ben ik helemaal geen man. Als ik soep eet, dan ben ik een soepeter, geen man. Wat ik niet altijd ben, weg

ermee! *Ik ben*, en daar bleef hij op zitten broeden en broeden en broeden. Alles wat hij over zichzelf dacht was fout. Alles wat hij van zichzelf kon zeggen was fout, totdat hij op één ding stuitte dat waar was, en toen was hij er. Dat wil zeggen, hij was weg, maar ´het´ was er. Hij ontdekte dat hij altijd nu is, niet was, maar *is*.

**Vraag**: Maar wie neemt dan waar?

**Antwoord**: Ik heb daar straks het woord gebruikt: waarnemendheid. Zoals je het hier en nu altijd bent. Er is geen ogenblik, vanaf dat je in de wieg lag tot dit ogenblik, dat je niet nu was. Zo kun je ook zeggen: er is altijd waarnemendheid. Je kan denken: ´Ik ben een vreselijk goede jongen of ik ben een vreselijk slechte jongen, ik ben groot of klein, mooi of lelijk, slim of dom´, noem maar op, de hele waslijst: alles wat je kunt zeggen verschijnt in deze waarnemendheid. Als die waarnemendheid er niet was, dan kon er geen gedachte bestaan.

**Vraag:** Dan zou je jezelf niet waar kunnen nemen.

**Antwoord:** Dat is ook zo op het ogenblik dat er geen jij en ik meer is. Wel, laat de Jannen en de Pieten, de Willems, de Maries en de Suzannes weg, en wat er overblijft is het waarnemen.

**Vraag:** De vorige keer hebben we het gehad over verschillende yoga stromingen die verschillende kanten uitgaan.

**Antwoord:** Bij elke discussie moet je kijken op welk niveau die plaatsvindt. Soms vereenzelvigen we ons met een door ons waargenomen object genaamd lichaam. Dat noemen we ik en dan zeggen we: ik zit. En als ik zit, dan weeg ik tachtig, negentig kilo of noem maar op. Op dat niveau gelden bepaalde spelregels: als lichaam kun je niet door een muur heen lopen. Het volgende ogenblik projecteer ik een ik in het denken. En voor 99.9% van de mensheid is denken heel iets anders dan zintuiglijkheid. Dan noem ik mijzelf een denker en dan gelden er heel andere wetten. Met mijn gedachten kan ik onmiddellijk in Bombay zijn, of in Parijs of Londen. Op het niveau van het denken is er bijvoorbeeld geen buiten en binnen meer. Zeg ik: ´Ik ben een lichaam´, dan begint de wereld in de ogen van de meeste mensen waar hun vel zit, daarbuiten is de wereld. Maar op het niveau van het denken is alles binnen, is er geen buiten meer. En op het niveau van het kennen, van het zijn, is er helemaal geen vorm meer.

Dat ding dat ik daar zie en dit ding dat jij hier ziet, zijn niets anders dan bewegingen in het bewustzijn. Je kunt naar Zandvoort gaan en je kunt kijken naar een golf en naar nog een golf en naar nog een golf. Je kunt ook kijken naar de ene zee. Op het ogenblik dat je ontdekt hebt dat al die golven één en hetzelfde water zijn, kun je op een andere manier gaan kijken, kun je zien dat al die golven bewegingen zijn van het ene dat we water noemen. Wel, precies zo kun je kijken en zien dat dit hele oerwoud van mensen, al die bewegingen, al die individuen, al die personen, niets anders zijn dan bewegingen van dat ene heldere tegenwoordig zijn, dat je zelf bent. Als je op dat niveau bent, ben jij één met iedereen en met alles. Uiteraard is er op dat niveau niet een iemand aanwezig om dat dan ook te zeggen, het ik is verdwenen. De wens van de leerling is eenheid met zijn guru te bereiken, dat is onontkoombaar. Men begint altijd met te zeggen: ´Jongens denk er aan, geen helden verheerlijking en geen geloof´, maar als je een paar jaar bij iemand zit, waarvan je dag in dag uit ontdekt dat hij je veel en veel beter kent dan jij jezelf, en dat hij toch volkomen volmaakt van je houdt, dan kun je niet anders.
Ik weet niet of jullie het boekje *Be Here Now* kennen van Richard Alpert, een Amerikaan die zat in de club van Timothy Leary. Hij was professor in Harvard. In die club dronken ze enorme hoeveelheden LSD, een wonder dat ze dat overleefd hebben. Maar goed, op een gegeven moment is die club uit elkaar gejaagd en hij is in India terecht gekomen, waar hij een jonge Amerikaan tegen kwam die iets had waar hij zijn vinger niet op kon leggen en dat hem intrigeerde. Hij is met die jongen meegegaan, die hem, de hooggeleerde uit Harvard, in zekere zin als een baby behandelde. Wel, op een gegeven moment ontdekte Alpert dat die jongen een beetje, ik wil niet zeggen zenuwachtig was, maar er hing iets speciaals in de lucht. Hij zei: ´Nu ga ik mijn guru opzoeken, ik

vind dat ik jou wel mee mag nemen.´ En hij heeft hem meegenomen. Je mag in India nooit iemand vragen: ´Wie is jouw guru?´ Dat wordt beschouwd als een relatie die veel intiemer is dan welke andere relatie dan ook, daar praat je niet over. Hoe dan ook, deze jongeman neemt Alpert mee. Alpert wordt opgenomen in die club. Op een gegeven moment moet hij naar Delhi voor papieren en komt hij weer terug bij die guru en intussen heeft hij gezondigd: hij is waarschijnlijk vanwege die LSD toestanden op een heel streng dieet gezet en daar heeft hij zich in Delhi niet aan gehouden. Hij heeft zich laten verleiden iets lekkers te eten. Enfin, hij komt weer terug bij de guru, die zegt hem: ´Good to see you again; how were the biscuits?´ Alpert was een hele slimme jongen, dus die had ogenblikkelijk de consequenties door en concludeerde: ´Als hij dat weet, dan weet hij ook wat ik zoeven dacht, en dat, en dat, en dat.´ Toen wilde hij wel dat de aarde zich onder hem opende en hem verzwolg. Hij wist niet meer hoe hij kijken moest en op een gegeven moment keek hij op en zag dat de guru stralend naar hem zat te kijken; dat was het ogenblik waarop de oude Alpert in elkaar klapte, in tranen uitbarstte en zo kwam de werkelijke relatie met de guru tot stand. Zo gaat het in de praktijk: je kunt niet anders meer, wanneer zoiets je overkomt, dan verlangen naar de eenheid met de guru. De guru is de waarheid. Hij is niet een meneer die over de waarheid spreekt, hij *is* de waarheid. De waarheid die op de één of andere manier manifest wordt als een verschijnsel dat wij de guru noemen.

De waarheid wordt altijd zo verteld dat de leerling die serieus op zoek is deze begrijpt. Begrijpt, niet in een serie begrippen, maar dat hij aan de hand van de woorden en de gebaren, de uitstraling van de guru, meegenomen wordt voorbij woorden, voorbij gevoelens, voorbij het ik. Dit laat zien wat object en subject is. Eerst ziet de leerling allerlei objecten aan voor subjecten, totdat hij helemaal voorgoed voorbij alle woorden, voorstellingen en gedachten is en daar hoef je niets meer te doen. Shankara zegt: ´Als de wolken van onwetendheid verdreven zijn dan hoef je niets meer te doen om de zon nog te laten schijnen, want die is er al.´ Wel, dan is er die eenheid, in eerste instantie met de guru en daarmee met iedereen en alles.

Laten we eerst constateren dat ieder van ons onvoorstelbaar is, er is geen voorstelling in jouw of wiens hoofd dan ook, die jou kan bevatten. Je kunt nooit een voorstelling maken van wat je zelf bent. Een voorstelling is iets dat vijf tellen leeft. Je bent er al jaren voor die voorstelling en nog jaren daarna. Een gedachte is niet meer dan een gedachte, heeft verder geen inhoud. Dus wat ieder van ons zelf is, is per definitie het onvoorstelbare en over het onvoorstelbare valt niets te zeggen. Daar kun je geen artikeltjes over schrijven en als je dat wel doet, dan praat je over je eigen voorstelling en dus sla je onzin uit. Daarom moet men uiterst voorzichtig zijn met het schrijven over gurus en dergelijke, want het is bij voorbaat onzin. Dus ook wat jezelf betreft; dat is een onvoorzichtigheid die wij ten aanzien van onszelf ook begaan. Ons hele leven lang zien we ons telkens weer aan voor iemand met een verleden. Dan hebben we weer een herinnering van een voorstelling. Vraag je je iedere dag vijf keer af: ´Ben ik een voorstelling, iemand uit Den Haag?´ Nee. Dan ontdek je dat alles wat je over jezelf kunt zeggen, niet helpt. Dat stemt wat tot nederigheid. Het is allemaal heel romantisch wat je over jezelf bedenkt, maar er klopt nooit een donder van.

**Vraag:** Eigenlijk kun je alles tegen spreken, dan ben ik geneigd om helemaal mijn mond te houden.

**Antwoord:** Als je dat nou maar echt kon doen, dan was je er. Het is geen flauwe grap, het is echt waar. Men zit zich de hele tijd te verdelen in twee gesprekspartners, miljoenen mensen die overdag met zichzelf zitten te praten, daarmee de illusie van het ego in stand houdend. Als je doorziet dat dit wilde waanzin is, dan ga je inderdaad je mond houden. Niet in gezelschap, maar inwendig, en als je inwendig je mond houdt, dan *ben* je. Je kunt het pas als het helemaal doorzien is. Op een gegeven moment ontdek je dat het laatste restje van wat je altijd ´ik´ genoemd hebt, niets kan begrijpen. Het ik bestaat uit een reeks voorstellingen en een voorstelling kan niets begrijpen. Het is een dia, alleen niet op een scherm, maar in het bewustzijn geprojecteerd. Niet voor niets dat veel gurus denken vergelijken met een bioscoop, een filmdoek. Het filmdoek is de ruimte en daarin verschijnen gedachten, zintuiglijke waarnemingen. Het ogenblik dat je echt helemaal ontdekt hebt dat een voorstelling, een dia genaamd ´gedachte´, helemaal niets kan begrijpen, geef je het zoeken

op, dan hou je je mond, dan is dat ik uitgepraat, voorgoed. Als er dan woorden komen, dan mag God weten waar ze vandaan komen, maar je weet het zelf niet. Dus er is niet een ik dat woorden produceert. Vandaar dat een verlichte ook wel wordt aangeduid als ´de zwijgende heilige´. Ja, maar hoe kan dat, hij praat toch? Nee, hij is er niet meer, er is geen ik dat praat. Als er woorden verschijnen weet de guru evenmin waar ze vandaan komen als zijn leerling.

**Vraag:** Maar stel nou dat je inderdaad zo goed geconditioneerd bent dat je in het hier en nu alsmaar neiging tot agressiviteit vertoont. Die neigingen zijn dus gekleurd; dat is volgens mij toch een product van het verleden?

**Antwoord:** Agressiviteit die je in je voelt opkomen, dat is een product van het verleden. De dia, de voorstelling, draagt de kleur van ons verleden. Ik kom weer even terug op de niveaus. Wanneer ik mij opstel als een persoon, dan stel ik mij op als iemand met een verleden. De persoon is iets dat alleen maar kan bestaan in tijd en ruimte. Als ik naar de bioscoop ga zie ik daar een film waarin Hoffman een rol speelt van een achtjarige tot een honderdjarige of zo; zonder tijd is het verhaal niet mogelijk. Dus zolang er een verhaal is, is dat verhaal een ontwikkeling in de tijd. Deze hele schepping is niets anders dan tijd. Daar is niets tegen, maar waar wel iets tegen is, is dat je jezelf aanziet voor iets in de tijd, dat je niet ziet dat die film in jou verschijnt, dat je denkt dat je een acteur op dat doek bent. Nu zul je nooit Clark Gable met Marlene Dietrich verwarren, die lijken niet op elkaar. Clark Gable als mannetje met snorretje, kun je zeggen, is een product van zijn verleden. Daar is niets op tegen. Hij is een product van het denken, een soort droom. Wel, met de droom is helemaal niets mis, die droom heeft alle kleuren van de regenboog, bevat de droevigste tot de heerlijkste dingen. Waar het nu op aan komt is te zien dat het een droom is en niets anders. Dus als ik me opstel als persoon dan heb ik een verleden, dan heb ik ouders en grootouders. Maar alleen het zeker weten, het helemaal doorzien van het feit dat je niet een persoon bent, bevrijdt je van alle lasten die de persoon draagt. Er wordt in de traditie wel gezegd: ´To be born is a calamity.´ Geboren worden is een catastrofe, want je wordt alleen maar geboren als je jezelf nog aanziet voor een persoon, voor een ego dat nog dingen wil. Wel, nog dingen willen is de grote catastrofe en daardoor zie je niet dat de perfectie in je navel zit, dat er niets meer perfect bestaat dan dat wat je zelf bent. Dus zolang je nog dingen wilt kijk je daar overheen, zoek je in Amsterdam of hier in Baarn of er nog wat te vinden is. Dat is de catastrofe van het geboren worden. Helemaal doorzien dat je niet een persoon, niet een voorstelling, niet een dia, niet een aantal gevoelens bent, dat is alles dat nodig is. Laat die film maar doordraaien en dan ben je niet meer Clark Gable of Marlene Dietrich op het doek. Dan ben je waarnemer en dan zie je die show heel anders. Je ziet al die acteurs als bewegingen van jezelf en jij zelf hebt geen beperkingen meer. En wat minstens net zo belangrijk is, is te zien dat wanneer die film er niet is, jij er nog bent. Dat is één van de consequenties. Zolang we ons verweven met het poppetje genaamd ´persoon´, beleven we de afwezigheid van het poppetje als een niets. Zolang we ons verweven met de wakende toestand of met de droom, beleven we de afwezigheid van de wakende toestand of de droom als een niets. Wie in de wakende toestand spreekt over de diepe droomloze slaap, heeft dan een voorstelling van iets donkers, van de afwezigheid van alle dingen.

Op het ogenblik dat je met volmaakte helderheid hebt gezien dat je geen beweging bent in het bewustzijn, maar het bewustzijn waarin de bewegingen verschijnen, en dat overblijft wanneer de bewegingen verdwenen zijn, verandert de diepe droomloze slaap van karakter en dan weet je ook overdag dat de diepe slaap geen afwezigheid is, maar een aanwezigheid van dat wat er overdag ook is. Je zou dus kunnen zeggen: er is dan nog maar één toestand, met of zonder vormen. Het woord ´toestand´ is dan eigenlijk ook nog fout. Zodra je ziet dat je niet een doener bent, zie je dat jij, —die niet terugtrekt uit een bepaalde vorm—, dat ene licht bent in alle vormen.

*Worden* is herinnering, dus droom. Alleen beelden kunnen veranderen als we het geheugen toestaan om beelden met elkaar te *vergelijken*. Toen was ik een klein meisje, nu ben ik groot. Worden is van de ene toestand overgaan in de andere toestand. *Verdwijnen* is dat wat al die toestanden gemeen hebben. Vanuit het standpunt van het zijn bezien zijn alle dingen gelijk. Lao Tze zegt: ´In Tao zijn alle wezens als strohonden.´ Klinkt niet zo lief, maar in feite is het dat wel, want Tao zelf is liefde. Met andere woorden: alle wezens zijn niet speciaal omdat ze mooi, knap of

sterk zijn, maar omdat ze lichtverschijnselen zijn. Niet ik als vorm ben belangrijk, maar ik als lichtverschijnsel ben belangrijk omdat ik niets anders ben dan nu. Dit gaat op voor ons allemaal.

**Vraag:** Maar de realiteit van iedere dag dan? Je bent bijvoorbeeld laat naar bed gegaan, je bent moe, je valt bijna in slaap, dat neem je dus waar. Maar het is er wel en dat hindert je.

**Antwoord:** Dan houden we halverwege op met waarnemen, met het nota nemen van dat waarnemen. Ik neem waar dat ik gisteravond laat naar bed ben gegaan. Ik neem waar dat ik moe ben, maar dat hindert me. Dus dan hou ik op, ik zie niet meer dat ik ook waarnemer ben van een ik dat zich gehinderd voelt. Wanneer je dat ik kunt zien als een beweging in het bewustzijn en niets anders, waar je niet inkruipt, waar je je niet toe beperkt, dan is je moeheid in een ogenblik verdwenen.

**Vraag:** Het valt wel tegen als dat niet gebeurt.
**Antwoord:** Dat je niet goed kijkt? Nou, in de praktijk komt het honderd en één keer voor dat iemand zegt: ´Ik heb geen zin om te koken vanavond; ik ben zo moe´, wanneer hij het wel zou doen als hij fit zou zijn. Het is gewoon dat iemand dan meegegaan is, voorbij de afweer. De afweer is het meest energieverslindend. Het idee: ´Ik ben moe, ik moet mijn ogen open houden, ik moet luisteren´, dat is allemaal een niet accepteren van de volmaaktheid van het nu. Wel, als je meegenomen wordt naar de herkenning dat we altijd moeiteloos nu zijn, dan is er helemaal geen inspanning nodig om nu te zijn. Je kunt niet anders. Dan komt er een geweldige ontspanning tot stand. Je wilt niets meer omdat alles volmaakt is.

Ik kan niet zeggen dat het mijn grootste vriend is, daarom haal ik hem hier even aan. Adolf Hitler was niets anders dan bewustzijn en licht. Ik kan er niets aan doen. Het spijt me bijna, maar er is niets anders. Wel, dat wil dan niet zeggen, dat je geen beul kunt zijn, dat je geen misdadiger kan zijn, geen psychopaat kan zijn. Zolang er een ik is zijn er moeilijkheden, dat ik is een moeilijkheid. Dat ik wil alsmaar dingen veranderen en weigert om te zien wat er nu is. Ook dan denk je alweer, dan heb je het gevoel dat je niet meer nu bent. Dan ben je nu bezig met morgen. In feite ben je dan net zozeer nu als wanneer dan ook.

**Vraag:** Ja, maar ik heb er altijd wat moeilijkheden mee dat wat ik ervan wist niet voldoet, ik moet er aan wennen dat ik niet alles weet. Als je alles weet hoef je niets meer, maar anders zal je toch zolang je leeft iets moeten.

**Antwoord**: Heb je een stopwatch? Je moet voor je verjaardag eens een stopwatch vragen en dan elke keer als dat ik verschijnt dan druk je gauw die knop in en als die weg is, kan druk je hem weer uit. En dan moet je mij daarna eens komen vertellen, hoeveel minuten per dag dat ik aanwezig was. Dat ik, wat is dat tenslotte? Het is een voorstelling. Je hebt ook wel eens een periode dat je neurotisch bent en de hele dag over het ik zit te praten of over jezelf zit te denken. Maar meestal gebeurt dat niet. Meestal, bijvoorbeeld als je een brief zit te schrijven, soep staat te koken, schoenen poetst of je nagels knipt, dan is er niet zo'n ik. Ik denk dat als je met een stopwatch zoiets zou kunnen meten bij de gemiddelde mens, ─in de praktijk zal dat vast niet mogelijk zijn─, dat je tot de vreemde conclusie komt dat dit onoverwinnelijke taaie ik, dat je al jaren zit te bestrijden, niet meer dan tien minuten per dag voorkomt. Als er gebeld wordt, dan gaat er toch niet een ik open doen?

**Vraag:** Nee, maar je zegt wel: ´Je spreekt met Pietje of Klaasje.´

**Antwoord:** Ja, maar heb je daar een voorstelling bij? Nee, nou dan zijn het dus gewoon maar woorden die duidelijk maken: ´Het telefoontoestel doet het, spreekt u maar.´

**Vraag:** Je geeft dus met spontaniteit.

**Antwoord:** Het heeft met spontaniteit te maken. Het ogenblik komt dat je tien of vijftig of honderd van die ikken hebt doorgeprikt, dan verdwijnt op een zeker moment die voorstelling van een ik.

Het komt niet meer op. Als je de telefoon opneemt kun je het woord niet missen; we hebben woorden of je moet inderdaad, zoals sommige mensen doen, helemaal zwijgen. Maar als je in deze maatschappij wilt blijven ronddansen dan is dat niet zo handig, dan blijf je wel het woord ´ik´ gebruiken, maar je bedoelt er dit plekje mee, niets anders.

**Vraag:** Wanneer je zegt: ´Ik ben een goede yoga lerares´ of ´Ik ben een goede moeder´, dan ga je jezelf conditioneren met een voorstelling.

**Antwoord:** Dan heb je een voorstelling, precies. Iedereen heeft zijn privé voorstellingen. De meeste mensen vinden zichzelf een geweldige zak. Dat is echt waar en de mensen die zichzelf geweldig vinden, vinden dat juist vaak om die eerste indruk te compenseren. Dat is toch wel de grondhouding van de meeste mensen. Er zijn maar heel weinig mensen die zichzelf accepteren, de meeste mensen veroordelen zichzelf sterk. Dan ben ik inderdaad een hele goede moeder, een hele slechte moeder, een goede jongen of een slechte jongen. Je moet dan echt kijken, ─theorieën daar heb je echt niets aan─, je moet echt kijken of het waar is, echt kijken of je een voorstelling bent of niet. Op een gegeven ogenblik komt je ik niet meer terug. En als je dan, ─ik moet mijzelf tegenspreken, want eigenlijk kan dat niet─, aan jezelf denkt, dan heb je alleen maar de indruk van aanwezigheid, van ruimtelijkheid en niet van een iemand. Die voorstelling van een iemand verdwijnt totaal. Je zult nooit meer van jezelf met enige overtuiging zeggen dat je socialist of liberaal bent. Je kunt zeggen dat je hebt gestemd op die of op die, maar er is niet meer een ik dat dit of dat is. Er is niet meer een ik dat vader of moeder is. Er is alleen maar die vrijheid. En daarin verschijnen bewegingen die je vroeger ´mijn activiteiten´ noemde. Dan ontdek je nu dat er helemaal geen ik is dat activiteiten doet. We zijn gewoon de dingen die bewegen, ─geen ik, geen mijn─, en dat noem je spontaniteit. Spontaniteit is een beweging zonder intentie, zonder berekening, zonder afweer.

**Vraag:** Maakt het niet uit wat je doet?

**Antwoord:** Nee, het maakt toch al niet uit wat je doet, maar de manier waarop je het ziet is belangrijk, want zolang je verkrampt zit in een ik-projectie doe je de malste dingen. Je slaat om je heen, je wilt altijd de wereld veranderen. Het is nooit goed in de wereld: als ik rustig ben dan zeg je: ´Hé, wat ben je stil´, en als ik lawaai maak, dan zeg je: ´Wees nou eens rustig.´ Dus zolang je jezelf opstelt als een ik ben je in oorlog met jezelf en met je omgeving. Want zo'n ik is nooit tevreden. Zolang je een kat in het nauw bent, doe je allemaal domme dingen. Op het ogenblik dat je niets meer te verdedigen hebt en je weet dat je zowel te dik als te dun bent, te mooi en te lelijk, te slim en te stom, en dat je dat allemaal tegelijk bent, dan pak je een fiets en dan ga je door een bos fietsen bijvoorbeeld en ontdek je dat je in feite nooit iets gedaan hebt. Zoals wanneer je ontdekt dat die denker in je hoofd niets anders is dan een gedachte, dat gedachten zomaar verschijnen, net zoals luchtballonnen of als wolken. Er is dus niet een ik dat denkt, ´ik´ is zelf een bedenksel, een gedachte. Zo is het precies ook met activiteiten: de armen en benen bewegen en dan zeg je: ´Ik beweeg.´ Dat is helemaal niet waar. Het is het lichaam dat beweegt.

Elk verlangen, elk iets willen, beoogt een verandering in een toestand. Je wordt rationalist, je wordt miljonair; iedereen wil iets anders. Dan ga je naar Poona in India, nou, dat is heel iets anders. In Zwitserland kun je voor zoveel dollar, ─tenminste, dat wordt beloofd─, leren zweven. Voor die tijd was je een lopend rund en dan ben je een zwevend rund.

Weet je wat mij eens is overkomen in India? Ik was in mijn slaapkamer en mijn hele kamer was licht. ´Goh, ik heb het licht niet uitgedraaid´, dacht ik. Maar het licht stond niet aan. Waar kwam dat licht nu vandaan? Nou, aan niemand vertellen hoor! Weet je waar het vandaan kwam? Uit mijn eigen kop. Nou, nu heb ik even respect voor me, maar ik was wel de volgende morgen net zo'n stomme boerenkarhengst als de ochtend ervoor. Wat koop je daarvoor? Geen donder. Al die yogi's die bij Muktananda en bij andere heren en dames zijn geweest hebben daar een training doorlopen. Die mensen kunnen, na 25 jaar hard werken, allerlei mogelijke wonderen doen, zoals genezen. Er zijn bepaalde siddhis, speciale bovennatuurlijke krachten, daar moet je twaalf jaar voor mediteren en concentreren. Dat is niet gering. Hier ligt de scheidingslijn tussen de dualistische en non-

dualistische yoga. De dualistische yoga wil krachten en een zuiver ik verwerven. Dat laatste kan natuurlijk helemaal niet. En na zo een training ben je net zo stom als toen je eraan begon.

**Vraag:** Ik vind het prettiger om een lekkere zuivere droom te hebben, dan een vieze stinkende droom.

**Antwoord:** Dat ben ik met je eens en daarom is het juist zo gevaarlijk. Als jij stinkt wil je graag onder de douche, terwijl als je denkt: ´Nou ik ben best een leuke jongen´, dan heb je kans dat je zo door hobbelt en dat er niets met je gebeurt. Bijna iedereen die echt tot helderheid komt, is begonnen met een neurose. Ik kan mij maar één of twee mensen herinneren die, althans in dit leven, niet zo gestart zijn. Dat is bijna universeel, zeker in Europa. Hier hebben we ook nog een bijverschijnsel: een heleboel mensen vinden dat ze nog eens door die depressie heen moeten. Dat is er in India niet bij. Maar dat is in Europa blijkbaar ´the deep night of the mystic´. Ik wil niet zeggen dat je niet kans hebt op een ogenblik van paniek als je ineens dat ik zou doorvoelen, maar het lijkt me niet nodig daar helemaal depressief van te worden in een bepaalde fase. Maar je ziet het toch wel eens gebeuren. In dat geval mag je me opbellen.

**Vraag:** Als er geen individualiteit is tijdens dit leven, dan is er dus ook geen individualiteit na de dood? Maar dat eeuwige leven dan? En wat is de functie van dat ik dan eigenlijk?

**Antwoord:** Op het ogenblik dat je weet wat je zegt, op het ogenblik dat je echt met je hele wezen kunt staan achter de verklaring: ´Er is geen individualiteit tijdens dit leven´, ben je ook niet geïncarneerd en dan is er ook helemaal geen dood. Op het ogenblik dat ik ontdek dat er geen persoonlijkheid is, ben ik ook niet geïncarneerd. Het woord incarneren betekent *in het vlees*, –*carnes* is vlees in het Latijn. Op het ogenblik dat ik gezien heb en weet dat ik alleen maar heldere aanwezigheid ben, zie ik dat het lichaam in die aanwezigheid verschijnt en niet omgekeerd. Dus ik ben niet geïncarneerd en ik ben ook nooit geïncarneerd geweest; het is alleen maar een manier van denken.

**Vraag:** Zou je kunnen zeggen dat reïncarnatie het gevolg van onverwerkte resten is?

**Antwoord:** Op dat niveau van de film van Clark Gable, waar verleden, heden en toekomst realiteiten lijken, kun je dat zeggen. Ik kan zijn vraag natuurlijk terugschuiven en vragen: ´Waarde vriend, wie ging er gisteravond in jouw bed liggen en wie stond er vanmorgen weer op? Is dat dezelfde persoon of is dat niet dezelfde persoon?´

**Vraag:** Niet dezelfde persoon.

**Antwoord:** Niet dezelfde persoon, dat is nog waar ook. Personen zijn voorstellingen die een paar tellen leven. Toch was er wel iets hetzelfde. Je hebt niet het gevoel dat er iets heel nieuws vanmorgen gebeurde. We weten dat iets doorlopend onveranderd hetzelfde is en dat is wat je wezenlijk bent. De plaatjes en de dia's die daarin verschijnen en die je ´ik´ noemt, die verschijnen en verdwijnen, die veranderen aan de lopende band. Onze catastrofe is dat wij dit ononderbroken nu projecteren op een dia en zeggen: ik ben 20, 30, 40, 60 jaar oud. Dus het altijd tegenwoordige zijn, dat helemaal niets met die dia te maken heeft, schrijven we toe aan die dia. Dan zeggen we: ´Die dia is al 25 of zoveel jaar oud.´ In feite is die dia drie seconden oud en dan weer verdwenen. En jij bent er altijd en in feite tijdloos.

**Vraag:** Wat is dan het leven in verhouding tot het zijn van eeuwigheid?

**Antwoord:** Kijk, de moeilijkheid is dat we het woord ´leven´ vaak gebruiken in verschillende betekenissen. We kunnen zeggen dat dieren leven, planten leven, maar van stenen zeggen we dit niet; dit is een biologisch woordgebruik. Maar wat ik in onze kring bedoel met ´leven´ is niets anders dan de bron van alle dingen, dat waar alle bewegingen uit voortkomen, het leven zelf. Dit is weer een ander woord voor dit nu, dat waar elk ogenblik van ons leven uit voortkomt, dat is het leven zelf, zonder beperkingen. Het is een ander woord voor nu, een ander woord voor bewustzijn

of voor helderheid, en daar zijn ook de stenen in betrokken. Dan is er een vraag die onvermijdelijk komt: ja maar een steen heeft toch geen bewustzijn? Wel, ook u hebt geen bewustzijn, u *bent* bewustzijn. En alles dat u kent zijn bewegingen in dat ene bewustzijn die *bestaan uit* dat ene bewustzijn, of het nu een dame of een heer is, een plant of een steen. Alles wat u ooit tegen komt in dit leven bestaat uit het bewustzijn dat u bent. Dus ook een steen heeft geen bewustzijn, maar *is* bewustzijn en niets anders.

**Vraag:** Soms heb ik het idee, nu ervaar ik het.

**Antwoord:** Dit is zo essentieel, zo verschrikkelijk fundamenteel, dit is waar alles om draait. Ik ben nogal dankbaar dat het nog een keer ter sprake komt. Dat wat je bent, heb ik zo straks gezegd, kun je je nooit voorstellen. Je bent het onvoorstelbare. Ik wou dat ik op mijn kop kon gaan staan om duidelijk te maken dat wat ik ben, dat ik dat nooit kan ervaren. Wat wij ´ervaren´ noemen is het verschijnen van een bepaalde beweging in het bewustzijn. Dan zeg ik: ´Ik ervaar dat, ik ervaar een gevoel, ik ervaar dat als prettig, ik ervaar dat als onprettig.´ Daar is altijd een bepaalde dualiteit, er is een ik dat iets ervaart. Met wat ik ben kan ik nooit een dualiteit hebben. Ik heb geen twee ikken, waarvan het één het andere kan ervaren. Dus ik ben zonder meer, zonder voorstellingen. Ik *ben* ervaring, maar die ervaring kan ik nooit tot object maken. Dit op zichzelf is een sleutel om deze deur mee te openen. Je kunt zeggen dat er nooit iets anders is geweest in je leven dan die ene ervaring die je bent. Die ene ervaring is een ander woord voor de helderheid waarin bewegingen ontstaan, waarin gedachten, zintuiglijke waarnemingen en dergelijke verschijnen. Die ontstaan, die verschijnen in de helderheid die je bent, en om die helderheid te zijn hoef je niets te doen. Als je zegt: ´Ik begrijp er niets van´, dan is het idee ´Ik begrijp er niets van´ een beweging die ontstaat in de helderheid die je helemaal gratis moeiteloos bent, waar je ook niet aan kunt ontkomen. Die ben je. Wij zoeken naar zelfrealisatie, dat wil zeggen: we proberen ons te realiseren wat we werkelijk zijn. Dat impliceert het idee kwijt raken dat ik een of andere malle jongen of een of andere malle meid ben, daar en daar vandaan. Wat er dan overblijft is ineens die ontdekking: ´Hé, ik ben altijd geweest wat ik zocht.´ Maar probeer nooit dat wat je bent te ervaren. Dat is een van de grote valkuilen. Maar als je dat ziet, ben je een heel eind.

**9. De levende ervaring die nooit verandert ─ 3 maart 1979**

Iemand nog iets op te merken of te vragen naar aanleiding van de vorige keer ?

**Vraag:** Niet echt naar aanleiding van de vorige keer. Het is een beetje ingewikkelde vraag, maar vind je dat je eerst helemaal mens moet worden om aan Vedanta toe te zijn?

**Antwoord:** Al deze problemen worden vanzelf opgelost als je geen reclame maakt. Als je tegen je buurvrouw, die zo neurotisch is dat ze niet kan slapen en 's nachts gillend wakker wordt, zegt: ´Ga eens mee naar de yoga´, dan krijg je gigantische problemen, daar is yoga niet voor. Yoga is geen therapie. Yoga is een serie aanwijzingen over wat wij zijn, punt. Als gevolg van die ontdekking schieten er wel allerlei botten in je karkas recht misschien, maar als je yoga gaat doen vanwege die botten, dan is het geen yoga, dan is het een soort paramedische gymnastiek of iets dergelijks. Dus 99% van wat er aan yoga gedaan wordt in Nederland is helemaal geen yoga. Yoga dient ertoe, als ik het even in wat vervelende termen mag zeggen, niet je ego kwijt te raken maar het idee kwijt te raken dat je zoiets bent als een ego. Als je dus yoga in dienst gaat stellen van je ego, van je gezondheid, van je psyche en dergelijke, dan is het eigenlijk een soort van magie.

**Vraag:** Maar je moet toch ééns beginnen.

**Antwoord:** Ja, dat beginnen kun je doen bij de psychiater, of waar dan ook, maar je bent aan yoga toe op het ogenblik dat je wilt weten: ´Wat ben ik nu eigenlijk?´ *Hatha Yoga*, in zoverre die een gezondheidseffect heeft, heeft het voordeel dat die de aandacht weg leidt van het lichaam, dus *Hatha Yoga*, als die goed bedreven wordt, moet de aandacht weghouden van het lichaam. Het meest voor het hand liggende voorbeeld, dat je maar moeilijk met *Hatha Yoga* op kunt lossen, is als je een gillende kiespijn hebt, dan kun je je moeilijk verdiepen in vragen die echt de moeite waard zijn.

**Vraag:** Ik ben het niet met je eens.

**Antwoord:** Nee, nou goed, dan ben ik het ook eigenlijk niet met je eens, maar voor de meeste mensen is het wel zo.

**Vraag:** Maar dankzij die pijn krijg je een bepaald probleem waardoor je je gaat afvragen: hoe ontstaat het? Die pijn maakt je toch bepaalde dingen geestelijk weer bewust.

**Antwoord:** Ja, dat ben ik met je eens, maar dat gaat alleen op voor iemand die echt al een heleboel gezien heeft, niet voor Jan, Piet of Klaas die zegt: ´Oh, ik moet naar de tandarts en ik heb nu geen energie over om nog eens iets nuttigers te doen.´

In het algemeen noemen wij in het Koninkrijk der Nederlanden en omgeving dat wat tastbaar is ´materie´. We weten al sinds de lagere school dat zoiets niet bestaat, dat het allemaal atomen zijn en energie is, dus wat doen wij? Wij verweven ons met een bepaalde golflengte, die wij daardoor als reëel leren ervaren en dat wat met die golflengte correspondeert noemen wij ´materie´. Beweging ontstaat in het bewustzijn, wat wij kennen is die beweging in het bewustzijn en elke beweging in het bewustzijn is een gedachte; zo bezien is dus ook materie niets anders dan een manier van denken. Er bestaat dus geen materie, er bestaan alleen manieren van denken. Als ik dan eens *Hatha Yoga* geef, ─dat is maar heel zelden─, dan doe ik dat op zo'n manier dat iemand door de asana´s leert, als *geleefde ervaring*, dat er niets anders is dan helderheid, tegenwoordigheid of bewustzijn waarin bepaalde vormen en bewegingen ontstaan. De verdeling stof en geest is een puur arbitraire zaak die geen enkele realiteit heeft. Het heeft geen enkele realiteit om het ene zintuig meer autoriteit toe te kennen dan het andere en te zeggen dat wat het tastzintuig zegt werkelijk is.

Voor mij is yoga pas yoga als er in de confrontatie tussen leerling en leraar een beroep gedaan wordt op de stilte die de leraar is en de stilte die leerling ook al is, maar hij kijkt er overheen. Dus die stilte is altijd in de leerling aanwezig, alleen de meeste leerlingen en de meeste leraren zijn als de dood om die stilte ook overal toe te laten, want dan ga je er aan. Maar op het ogenblik dat je echt

Stilte bent, met een hoofdletter, dan is er geen leraar meer en dan is er geen leerling meer. Wil je in eerste instantie een goede yogaleraar zijn, dan ben je pas echt de perfecte leraar wanneer je niets anders bent dan die openheid, en die openheid omvat de leerling en die omvat de klas. Dan wordt de leerling, door je aanwezigheid en door dat wat je leerling ervaart als van jou uitgaande, ─dat ervaar je zelf niet zo─, meegenomen naar de stilte die hij zelf is. Aanvankelijk denkt hij de stilte *in* hem, en later ziet hij dat er zelfs *niets anders dan die stilte is*. Maar naar mijn smaak is het dus niet juist is om mensen yogales te geven die komen met een verwijzing van de huisarts; dat is het eenvoudig niet. Yoga is geen middel om je op te knappen. Wij zijn geen zendelingen en missionarissen. Het thema, en dat kunt u in de hele traditie vinden, maakt geen propaganda. Zolang jij goed wilt doen, kun je geen goed doen, dan ben je als een evangeliserend ik met een yoga jasje aan.

Toen ik uit India weg ging op een bepaald moment, kreeg ik van mijn leermeester bepaalde instructies betreffende wat ik moest zeggen; ik dacht dat men in drommen op Schiphol op mij stond te wachten. Een instructie die ik gekregen heb en die jaar en dag geldig is geweest zegt: ´Praat niet tenzij je de bek wordt open getrokken.´ Want als je gaat praten dan is het gevaar levensgroot dat je jezelf gaat aanzien voor iemand die al wat begrepen heeft, of voor iemand die een ander kan helpen en dan zit je er net naast. Yoga behoort jou te bevrijden van het idee dat je iemand bent die het weet of die het niet weet, van iemand die een ander kan helpen of niet kan helpen. Les geven is iets heel gevaarlijks. Ik heb tegen een ieder die het horen wilde dikwijls gezegd dat ik godzijdank geen onderwijzer geworden ben, dan was ik een onuitstaanbare vlegel geweest, zo iemand die altijd gelijk heeft, want ik vind toch dat ik altijd gelijk heb. Ik kom nooit ergens spreken, tenzij ik gevraagd ben. Het kan wel eens gebeuren dat bijvoorbeeld iemand in de trein tegenover mij zit en mij wat vraagt, maar in principe neem ik zelf geen initiatieven.

**Vraag:** Ik geloof datgene wat jij zegt: een yogaleraar is pas een yogaleraar als hij stilte kan overdragen, maar ik vraag me af of je dat in die korte tijd inderdaad kunt bewerkstelligen.

**Antwoord:** Natuurlijk niet, vandaar dat je na drie jaar met een diploma in je hand nog geen yogaleraar bent.

**Vraag:** Vind jij dat meditatie een rol kan spelen om dat te bereiken?

**Antwoord:** Het hangt ervan af wat je onder meditatie verstaat, maar gezien wat negen van de tien mensen onder meditatie verstaan, nee. Daar krijg je een subtiel ego van.

**Vraag:** Wat vind jij dan de weg?

**Antwoord:** De weg is niets anders dan kijken naar wat je bent en wat je niet bent. Dat wat er altijd is dat ben je, wat komt en gaat dat ben je niet. Dus het lichaam, de hele wakende toestand en de droomtoestand, dat ben je niet. De diepe droomloze slaap als zodanig, in zekere zin ben je die ook niet, maar je bent dat wat de waaktoestand, de droomtoestand en de droomloze slaap gemeen hebben. Je gaat net zolang door totdat je komt bij die ene ervaring die nooit verandert, die alle gedachten gemeen hebben, die alle gevoelens gemeen hebben, die alle waarnemingen en derhalve alle levende wezens gemeen hebben, die in feite die dus alle dingen *is*. Zolang moet je doorgaan: totdat die ene ervaring er is en niet meer verandert. Dan zeg je niet meer: ´Ik ben vrij´, want er is geen ik meer om dat te zeggen. Dan ben je nog geen leraar, je bent de vrijheid zelf maar komt er dan een leerling op je af, dan zegt die leerling dat jij een leraar bent. Een leraar is vanuit zijn eigen standpunt gezien echter nooit een leraar als het een goede leraar is, een leraar is alleen een leraar in de ogen van de leerling. Vanuit zijn eigen standpunt gezien is hij leerling.

**Vraag:** Denk je dat, om in die totale helderheid te komen, je ook maar één ervaring kan overslaan?

**Antwoord:** Het is geen kwestie van een weg, het is niet een kwestie van die helderheid bereiken, het is niet een kwestie van die helderheid veroveren, het is een kwestie van *op dit ogenblik* herkennen dat ik dat ben. In deze helderheid verschijnen alle dingen, alle gedachten, alle gevoelens, alle zintuigelijke waarnemingen. Hoe kan dan die helderheid door wat dan ook verhuld of verstopt worden?

**Vraag:** Ik denk dat het een kwestie is van kiezen.

**Antwoord:** Het is een kwestie van kijken, het is een feit voor de meest onwetende en voor die wie men ´de verlichte´ noemt, ─wie dat is, dat weet ook niemand─; het is uiteindelijk alleen maar het ene licht dat naar zichzelf kijkt. In stukjes van dat kijken hebben we echter een ik geprojecteerd; haal dat ik er uit en alleen dat licht, dat altijd is, blijft over. Er is geen weg naar dat licht, alles wat je maar zou kunnen noemen bestaat uit niets anders dan dat ene licht. Het enige kapitaal dat wij hebben is nu, we zijn ons hele leven nu. Kijk beter, dan zie je dat je elk ogenblik van je leven nu bent. Omdat je nu bent, ben jij waarnemendheid. Omdat jij als waarnemendheid nu bent, is dat wat door jou wordt waargenomen nu, derhalve kan geen enkel menselijk wezen ooit iets anders kennen dan nu.

Dat is de illusie: dat wij denken iets te weten uit het verleden of uit de toekomst. Wij kennen uitsluitend wat nu wordt waargenomen, en wat nu wordt waargenomen is nu, ook al noemen we dat een herinnering of een verwachting. Dus elk probleem dat bij ons mag binnenkomen is nu, een probleem dat een uur geleden was bestaat niet. Voor ieder van ons bestaat alleen wat nu wordt waargenomen, derhalve is ook de oplossing alleen nu en nooit over vijf jaar. Het is nooit zo dat ik vijf jaar ga mediteren en dat ik dan verlicht zal zijn; verlichting is de blikseminslag als je plotseling ziet dat je nooit iets anders bent geweest dan huidige ervaring, zonder de gedachte ´nu´. Er is geen weg om daar te komen, want je bent het, en tussen dat wat je bent en dat wat je bent is geen weg mogelijk. Zonder hulpmiddelen, zonder tussenweg, zonder wat dan ook, kun je herkennen dat je dit bent. Alleen diegene die bereid is een totale inzet te hebben zal dit begrijpen en de rest pikt er wat van mee. Je hele leven heb je nog nooit anders gekeken dan nu. Er zijn beelden die in het nu verschijnen en die zo aanlokkelijk kunnen zijn dat je er helemaal inspringt, daardoor lijkt het alsof je je dan onderwerpt aan de wetten waaraan die beelden onderworpen zijn. Als ik vergeet dat ik nu ben, als ik mezelf projecteer als iets dat ik niet ben, pas dan kunnen er problemen ontstaan. Ga na of het waar is dat je elk ogenblik van je hele leven nu bent en nooit iets anders dan nu. Als je dat heel diep ziet kun je nooit meer geloven dat je een persoon bent met een verleden en een toekomst, dat is puur een filmpje dat wordt afgedraaid. Je moet kiezen tussen luisteren naar wat het filmpje zegt of wat je ervaring is, en je ervaring is altijd nu.

Een voorbije gedachte, een gedachte die afgelopen is, een beweging in het bewustzijn die afgelopen is, heeft opgehouden te bestaan. Dat klinkt nog niet radicaal genoeg, ik zal er nog een slinger aan geven: een gedachte die opgehouden heeft te bestaan, een waarneming die opgehouden heeft te bestaan, bestaat niet. Een gedachte die voorbij is bestaat niet; wat niet meer bestaat, bestaat niet, daarom geef ik die extra slinger eraan. Dat klopt precies met onze ervaring die zegt dat we altijd nu zijn. Iedere keer als ik aankom met de notie: ´Ja maar toen ik drie jaar was, was mijn moeder zo onaardig´, weet ik dat ik weer geloof in een imago dat ik niet ben. Wie dit één keer gezien heeft, heeft steeds weer de keuzemogelijkheid tussen het filmpje of het nu, niets belet je. Als je één keer gezien hebt dat je niet zo'n persoon bent, niet zo'n projectie bent, dat het verleden inderdaad niet bestaat en dat niemand ooit dat verleden heeft kunnen ervaren, dat het gewoon een manier van denken maar geen realiteit is, dan is de keuzemogelijkheid daar.

Wat gebeurt er? Er komt een gedachte die zegt dat ik was er gister ook al was, maar dat liegt dat beest, die gedachte wordt nu waargenomen. Maar jij schept elk ogenblik een plaatje en zegt dan: ´Kijk: ik met een verleden.´ Dus het is niet zo dat het verleden terug komt, nee, op dat ogenblik schep jij een wereld waarvan jij zegt: ´Kijk, die heeft een verleden.´ Het is niet zo dat het verleden hierheen komt, maar op dit ogenblik projecteer jij een manier van denken die verleden is, dus het is net omgekeerd.

**Vraag:** Waar komen die gedachten dan vandaan?

**Antwoord**: Uit het bewustzijn. Er is maar één ervaring in je hele leven: je bent altijd nu. Als je zegt ´het verleden´ is dat een gedachte die nu is, want wat werkelijk verleden is dat kun je niet kennen omdat je zelf niet het verleden bent. Als ik zeg: ´Mijn moeder leeft nog en die maakt me nog altijd het leven zuur´, dan zie ik niet mijn moeder, dan zie ik wat ik projecteer; ik neem niet mijn moeder waar, ik neem een dame waar.

Er zijn twee manieren van kijken: je neemt een moeder waar die op *dit ogenblik* kijft, en er is een andere moeder die *nog altijd* kijft; de moeder die nu kijft en de moeder die nog altijd kijft, dat zijn twee verschillende moeders. De moeder die nu kijft, dat is een waarneming, de moeder die nog altijd kijft is een projectie, want de moeder die nog altijd kijft is uitsluitend jouw probleem; je projecteert haar verleden op haar, terwijl de waarneming in het nu een dame toont waar allerlei boze klanken uitkomen. Daar is een heel andere oplossing voor: als ik die onderga als een kijvende moeder, dan kan ik, net zoals bij ziekte en spanningen die hier genoemd werden, ─maar daar moet je nogal aardig bekwaam voor zijn─, die aanvallen hun gang laten gaan en kijken waar ik getroffen word. Een kijvende moeder kan mij helemaal niets doen tenzij ik mijzelf aanzie voor een stout dochtertje of zoontje.

**Vraag:** Wat is het verschil tussen gedachten die je van de moeder die nu kijft hebt, en de gedachtes van de moeder die al 40 jaar geleden keef?

**Antwoord:** Het verschil is dat ik in het ene geval zowel mijn moeder als mijzelf vastpin op een situatie die een schijnsituatie is, die namelijk verleden zou zijn. Als ik zover ben dat ik zeg: ´Ja maar die moeder van 40 jaar geleden is ook maar een gedachte´, dan is die 40 jaar geen probleem meer. Maar in 99,9% van de gevallen zien wij iemand met een verleden, dichten we dat verleden realiteit toe en zeggen we: ´Dat mens was toen ook al zo´, zo houd ik zowel haar in die kijfkooi als mijzelf in de slachtofferkooi. Alles is natuurlijk nu, en als je dat helemaal ziet, dan pin je haar niet vast als haar verleden, omdat je jezelf niet vastpint op een beeld met een verleden.

Als iemand tegen jou schreeuwt: ´Wat ben jij een lelijk monster van een giraffe´, dan denk je: ´Nou ja, die kerel of die meid is gek´, want je hebt nooit een enkel moment geloofd dat je een giraffe bent en niemand heeft dat ook ooit beweerd. Maar als iemand tegen je zegt: ¨Moet je even goed luisteren, jij bent eigenlijk nooit helemaal eerlijk´, dan zit bijna iedereen te bibberen, want bijna niemand is altijd eerlijk. Dat is ook vreselijk moeilijk en daarom twijfel je er ook steeds aan of je wel eerlijk bent. Met andere woorden: pijlen die op je worden afgeschoten hebben alleen trefkans op die plekken waar je jezelf niet volledig gezien hebt, volledig herkend hebt als licht. Als ma kijft en ik word er woedend of verdrietig van en kruip in een hoek, dan betekent dat alleen dat ik de situatie niet door heb, mezelf nog steeds beschouw als dat kleine dochtertje of zoontje van die moeder. Dan heb ik helemaal niet gezien dat ik tegenwoordigheid ben, dus dan projecteer ik iets uit het verleden, ook al gebeurt dat ook onder ons gezegd nu. Dan hecht ik geloof aan het verleden als zodanig, ik denk dan dat het verleden inderdaad een onafhankelijk bestaan leidt en ik stel mij op alsof ik dat verleden was, dat kleine meisje dat toen ook al zo op haar donder kreeg van moeder.

Je bent alleen kwetsbaar wanneer je nog gelooft dat je iets bent wat je niet bent. Het gevolg kan zijn dat je kijkt naar de afweer die in je opkomt, de boosheid. De bedoeling is dat je het ziet als iets objectiefs, niet als een ik dat kwaad is, maar gewoon als een biologisch verschijnsel, een biologische reactie op een agressie. Daarbij lijkt het mij het beste als je ook ziet: ´Waarom werd ik hier nou zo door gekwetst?´, en dan blijkt op de een of andere manier altijd dat een voorstelling die ik van mijzelf had hier een schot krijgt. Wie alleen nog maar ziet dat hij licht is, die kan door niets worden beledigd, alleen degene die nog een voorstelling van zichzelf heeft, en daarin gelooft, die kan gekwetst worden.

**Vraag:** Wat doe je met begrippen zoals: spijt, berouw, verdriet?

**Antwoord:** Die verdwijnen vanzelf. Je maakt nooit expres fouten en in dat geval is er van spijt geen sprake. In feite doet iedereen naar vermogen wat hij op een gegeven moment kan en als je voor een ons kan, dan doe je voor een ons, en als je voor een pond kan, dan doe je voor een pond. Dat je op momenten angsten hebt die je beletten om te doen wat objectief en volgens het ethisch handboek zou moeten gebeuren, daar ben je niet verantwoordelijk voor. Je bent alleen verantwoordelijk voor het eventuele feit dat je de angsten maar laat zitten, dat je er niets aan doet. Je kunt zelfs een stap verder gaan en zeggen: ´Er zijn mensen die expres rot dingen doen´; die mensen zijn nog dommer, maar dat ze zo dom zijn, dat kunnen zo ook niet helpen. Misschien, als zo iemand merkt dat jij helemaal niet reageert op de aanval maar luchtig zegt: ´Nog een kopje koffie of paardenbloemensap?´, ─ik weet niet wat yogi's drinken─, dan kan het zijn dat die ander daardoor een schok krijgt en denkt: ´Wat ben ik aan het doen?´ Als jij geen verleden hebt dan heeft die ander ook geen verleden. Zodra je dit met je hele wezen gezien hebt, ─echt, niet als theorie─, dan heb je niets meer te verdedigen. Zolang ik mijzelf aanzie voor een wijfje of voor een mannetje, beperkt door tijd en ruimte, is er altijd een *waarom.* Ik wil uit die kooi, ik wil dat kijvende wijf kwijt, ik wil begrijpen en dat is ook een soort van uit de kooi komen, een kooi van onbegrip. Zolang ik mijzelf aanzie voor iets beperkts is het doel van al mijn handelen en al mijn denken: het zoeken naar vrijheid, liefde, geluk, ─dat zijn drie synoniemen. Daarom doe je yoga, daarom lees je boeken, daarom ga je met vakantie, daarom trouw je of daarom trouw je juist niet et cetera. Dat is het motief achter ons handelen uiteindelijk.

Allerlei misverstanden komen in beweging, je gaat je kooi verdedigen en je hebt helemaal niet in de gaten dat je allerlei dingen die je niet wilt juist bewerkstelligt. Je wilt vrij zijn en daarom houd je je buren op een afstand bijvoorbeeld; je hebt niet in de gaten dat de wil om de buren op een afstand te houden een afweer is, dat dat nou juist de kooi is die je gevangen houdt. Wat de meeste mensen doen is die kooi verdedigen, dat is de tragiek van de mens. Dat wat ze boven alles kwijt willen, namelijk een ego, verdedigen ze feitelijk, want als ik lekker kan doen wat ik wil, dan ben ik vrij. Zolang je echter gelooft in een persoonlijkheid, ben je de slaaf van die persoonlijkheid. Zolang je gelooft: ´Ik ben een lichaam´ of ´Ik ben op één of andere manier een persoonlijkheid´, is het doel van al je denken en streven vrijheid, liefde, geluk.

Ga maar na, je bent wel eens een keer gelukkig geweest, op dat ogenblik is tijdelijk het doel bereikt; als je reeds gelukkig bent vervalt het doel. Die toestand, ─die in feite geen toestand is want er zit niet een ik in; alleen een *iets* kan in een toestand zijn─, die verschijnt spontaan, die kan niet worden geprovoceerd maar komt spontaan wanneer het ik verdwenen is, ook wanneer zo'n ik tijdelijk verdwenen is. Je hoeft maar een uur verliefd te zijn en opeens is de wereld zonovergoten. Je komt in niets terecht, er kan dan in jou een nieuwe golfbeweging ontstaan. Het is een heelal van verschil of ik een kereltje ben in een groot heelal of dat alle dingen, dus het heelal inclusief het kereltje, verschijnen in de ene helderheid die ik ben. Dan wens ik je toch het tweede toe. We zitten niet te goochelen met begrippen. Hou op met het goochelen met begrippen, kijk alleen zolang totdat er niets meer is dat je bindt. Blijf niet hangen in theorieën, want een theorie kun je in één uur oppikken en dan zeggen: ´Aju, ik weet het wel´, maar dat heeft geen enkele zin. Blijf zolang kijken tot er in de praktijk geen indruk is overgebleven dat je iets bent dat beperkt is, en steek dan alle theorieën in je zak.

Op het ogenblik dat we spreken over totale vrijheid, dan zit jij niet ergens in dat doosje daar achter die bril; als je het wezenlijk begrijpt dan ben je meegegaan met de woorden en gebaren en op dat ogenblik weet je waar het over gaat: geluk. Het gaat helemaal niet over een begrip. Als je meegaat met de woorden en gebaren dan betekent dit dat je helemaal bent meegegaan tot dat wat je in wezen bent. Dan komt het denken weer terug en dan zeg je:´Oh ja, ik begrijp het.´ Dat begrijpen heeft aanvankelijk plaats gevonden met je hele wezen, *als* je hele wezen, maar later, omdat wij geleerd hebben dat begrijpen plaats vindt daar achter die neus, concludeer je dat je het verstandelijk begrepen hebt; met het echte begrijpen heeft dat echter niets te maken. Het echte begrijpen was in het meegaan naar die geleefde ervaring die je bent.

Het woord liefde is een vreselijk gevaarlijk woord, omdat wij het gebruiken voor heel oppervlakkige sentimentele plakkerige dingen en voor hele diepe gevoelens; wat ik er echter mee

bedoel gaat nog dieper dan de diepste gevoelens. Het ogenblik dat je ziet dat jij liefde bent en altijd geweest bent, valt er een blok van je schouders af; de persoon die je verdedigd hebt blijkt niets meer te zijn dan een droompje. Dan ontstaat er een evenwicht, het mechaniek om die persoon steeds te verdedigen verdwijnt, lost op. Op een gegeven ogenblik ontdek je dat er inderdaad niets anders is in dit heelal dan één ding: licht. Dan zie je dus ook dat van eeuwigheid tot eeuwigheid nooit iets anders gebeurd is dan dat het licht naar zichzelf keek en met zichzelf speelde.

Het hoeft niet bereikt te worden, het is altijd zo geweest en het is nu zo. Als je met je hele wezen van je man houdt kun je eigenlijk al weten dat je naar jezelf kijkt; je kijkt niet naar een ander, *je herkent jezelf in die ander.* In feite is er maar één liefde: je ziet dat de ene liefde door jouw ogen en door zijn ogen naar zichzelf kijkt, zichzelf in de ander herkent. Wanneer dat gebeurt is er blijdschap, dan is er vrijheid, dan is daar ook op een gegeven moment het verdwijnen van alle dingen. Dan verdwijnt de man, dan verdwijnt de vrouw, dan is alleen het licht over. Dat kennen de meesten van ons wel, die ervaring is er altijd, alleen we kijken er meestal overheen. Wanneer we vergeten dat wij nu zijn dan komen de problemen, dan gaan we onszelf opstellen als iets dat we verbeelden, maar uiteindelijk blijkt dat man, vrouw en kinderen één baan zijn waar hetzelfde licht op schijnt, waar hetzelfde sap door stroomt. Het is net als een zee met tien miljard golven, waarin het aanvankelijk lijkt alsof de ene golf met de andere speelt of vecht, maar waar uiteindelijk blijkt dat in feite het water met zichzelf speelt en daartoe die golven schept.

Vannacht heb ik gedroomd. Er is in feite geen verschil tussen de waaktoestand en de droomtoestand, ─dat inzien neemt voor de meeste mensen een paar jaar kijken in beslag─, maar in feite is de droomtoestand zowel als de waaktoestand beweging in het bewustzijn.

**Vraag**: Je hebt het over een waarneming, dan stel je je dingen voor, dan zie je objecten, maar zo gauw een waarneming ook een gevoelde waarneming is dan is de eenheid waar we het over hebben er, denk ik.

**Antwoord**: Daarop heb ik gezegd dat een geleefde waarneming, wat we zijn, nog dieper gaat dan gevoel. Wat we zijn is dat waaruit ook de diepste gevoelens opkomen en wat overblijft wanneer die diepste gevoelens verdwenen zijn. Een gevoel is iets tijdelijks, wat wij nu zijn is niet tijdelijk, dat zijn we altijd.

Als je op een gegeven ogenblik het gevoel hebt: ´Ik heb het nu echt wel gezien´, dan moet je tegen die hersens zeggen: ´Hou nou eens op´, want je kunt je ook gaan vragen waarom er meer zandkorrels in Zandvoort zijn dan bij het strand in Oostende; er komt geen eind aan vragen als je dat maar zijn gang laat gaan. Dus als je echt gezien hebt waar het om gaat, wat je bent en wat je niet bent, dan kun je op een gegeven ogenblik zeggen: ´Hou op met dat gedonder, nu wil ik niets meer weten, nu wil ik alleen nog maar *zijn* wat ik ben.´ Als je je op dat ogenblik voor de wolven gooit, dan komen antwoorden op vragen vanzelf, je ziet het eenvoudig, het antwoorden op vragen wordt net zo eenvoudig als het zeggen: ´Dit is de deur en dat is de muur.´ Zo eenvoudig wordt het en je hoeft er niet bij na te denken. Rust niet totdat je komt bij de levende ervaring die nooit verandert.

**10. Naam, vorm en het onbeperkte ─ 5 mei 1979**

Men duidt de schepping op allerlei manieren aan, één van die duidingen is: alles dat naam en vorm heeft. Het zijn onze gevoelens, onze gedachten, de zintuigelijke waarnemingen en de combinatie van de zintuigelijke waarnemingen en het geheugen, dat wij de wereld noemen. Nu is alles wat valt onder *nama rupa* (naam en vorm), alles wat verschijnt in tijd en ruimte, aan elkaar gemetseld met de specie van het geheugen. Er is geen enkele waarneming mogelijk zonder dat het geheugen daar aan te pas komt. Als ik een zin uit de omheining mijner tanden laat vallen, en die zin bestaat uit 20 woorden, dan zeg je na de denkbeeldige punt aan het eind: ´Ik heb een zin gehoord.´ In feite heb je telkens maar één klank gehoord en maakt het geheugen van al die, laten we nu maar zeggen 60 klinkers en lettergrepen, een geheel, maakt daarvan een zin die je nooit gehoord hebt. Het geheugen maakt van allerlei bouwstenen een zin, en dan van 500 zinnen een gesprek, een lezing, wat je maar wilt. Ik vind dat erg duidelijk bij het geluid dat bestaat uit trillingen; het trommelvlies verwerkt maar één trilling per keer, een trilling is nog geen geluid. Dankzij het geheugen, dat allerlei opeenvolgende trillingen presenteert alsof ze in feite tegelijkertijd waren, is het mogelijk geluiden te horen, maar elk geluid bestaat dus bij bij de gratie van het geheugen. Met andere woorden: alles is geheugen, de hele schepping, alles wat verschijnt in tijd en ruimte is afhankelijk van het geheugen.

Het moeilijke is dat we het geheugen niet zien als een leuk trucje waardoor allerlei dingen ontstaan die zonder dat geheugen niet zouden kunnen bestaan, nee, we kennen die dingen realiteit toe die ze in feite niet hebben. We doen alsof die optische illusie werkelijkheid is omdat wij onszelf ook al opstellen als een product van het geheugen. Elke voorstelling is afhankelijk van het geheugen. Zodra we onszelf aanzien voor iets in het domein van *nama rupa*, zien we onszelf aan voor een product van het geheugen. Als ik denk dat ik een Nederlander ben, dan zie ik mezelf aan als een product van het geheugen, als een projectie die ik natuurlijk niet ben.

Wat wij de wereld noemen is niets anders dan een verlengstuk van ons eigen standpunt. Alles verandert als mijn standpunt verandert. Een van de grote illusies van de maatschappij is dat je de wereld moet veranderen om zelf gelukkig te kunnen worden. Het is juist net omgekeerd: als je je standpunt verandert dan verandert ook de hele wereld, de wereld is niets anders dan een verlengstuk van je eigen standpunt.

Wij vereenzelvigen ons met een geheugenproduct. Een wereld van waarnemingen is een wereld die het verlengstuk is van het geheugenproduct dat op dit ogenblik in mij verschijnt. Als ik vroeger een jongetje was met nare ouders en moeilijkheden, dan verschijnt hier ook meteen weer een geheugenwereld van vaders en moeders die niet deugen, die hele sombere wereld van de jeugd verschijnt in mijn sombere stemming vandaag. Dat wat wij de wereld noemen is altijd een verlengstuk van het standpunt dat je op een bepaald moment inneemt. Als je wilt weten wat er mis met je is, kijk om je heen en bepaal wat je niet leuk vindt, daar zie je wat er met je mis is. Dat is niet de wereld, dat is je eigen standpunt, want als er iets is in de wereld waarvan je zegt te balen, dan betekent dit dat daar een verlengstuk is van jezelf waar je in feite van baalt. Dat stuk wat je niet doorzien hebt als helderheid. Ik heb niets tegen het geheugen, integendeel, ik vind zo'n boom die daar in de tuin staat het einde, maar het is geheugen. Met het geheugen is niets mis, alleen waar ik wel iets op tegen heb is dat je jezelf aanziet voor een product van het geheugen, dat je denkt dat deze schitterende waarnemingen iets anders zijn dan bewegingen in het bewustzijn.

**Vraag:** Dat betekent ook dat, wanneer het geheugen uit elkaar valt, dat de materie dan uit elkaar valt?

**Antwoord:** Ja, als er geen geheugen is, dan is er geen materie, dan is er geen gedachte. Materie is er naar mijn smaak toch al niet. Dus inderdaad: als er geen geheugen is dan is er geen wereld, dan is er geen persoonlijkheid. Al die dingen zijn afhankelijk van het geheugen.

Er zijn twee soorten geheugen: er is het *psychische* geheugen en het *biologische* geheugen. Je ziet bij iemand wiens hersenen worden aangetast door verkalking bijvoorbeeld, dat hij op een gegeven moment de weg naar zijn huis niet meer kan vinden; dat is vanzelfsprekend niet de bedoeling, dat biologisch geheugen mag best blijven functioneren. Dat geheugen, waardoor wij weten hoe onze vrienden heten, kan geen kwaad. Wat wel kan verdwijnen is het psychische geheugen. Het psychische geheugen is een hulpmiddel om situaties te overleven. Op een gegeven moment ga je doorzien dat je niet een van die honderden voorstellingen, die we in de loop van een maand ´ik´ en ´mijn persoonlijkheid´ noemen, bent. Als je doorzien hebt dat je niet zo'n fantasie bent, dan is er ook niets meer dat je bedreigt. Je ziet wie er nu voor je staat en je ziet wat voor blik daar nu uit komt, je ziet niet langer wat hij in vroeger dagen goed of fout gedaan heeft. Het psychische geheugen verdwijnt en het biologische geheugen blijft over. Zolang er sprake is van een lichaam is dat zelf al een geheugenproduct. De wereld die daar mee correspondeert, die de meeste mensen de materiële wereld noemen, is daar het verlengstuk van, dat in stand blijft zolang dat door de natuur beslist wordt.

**Vraag:** Dus het biologische geheugen houdt vast en het psychische geheugen creëert?

**Antwoord:** Het biologische geheugen is natuurlijk zelf een creatie, de wereld is in feite niet te scheiden van het biologische. Het biologische niveau is uiteindelijk ook niets anders dan een manier van denken, een projectie; het verlengstuk van het biologische lichaam is dat wat wij de wereld noemen. De wereld is dat wat door dit lichaam wordt gezien, het is een verlengstuk van het lichaam. Haal je die wereld weg dan ziet het lichaam niets meer, dan bestaat het ook niet meer; haal dat lichaam weg dan is die wereld er ook niet meer. Het is één onafscheidelijk geheel.

De kijker, het kijken en het geziene vormen één geheel dat wij voor het gemak in drie delen gesplitst hebben, met name door het geloof dat wij dat ene speciale deel, namelijk de ziener, zijn. Op persoonlijkheidsniveau zie je dat er geen ik is dat kijkt, dan blijft er dus niet een ziener over, maar wel het zien. Dan zie je dat de helderheid, die wij moeiteloos zijn, vorm aanneemt van het zien, vorm aanneemt van het luisteren. Dan zie je dat de wereld uiteindelijk niets anders is dan een dans van dat ene lied dat wij allemaal zijn. Als ´ik´ ben je een van die bewegingen die een paar tellen leeft en dan weer verdwenen is.

Op een gegeven moment voelen we ons heel erg onbehagelijk, onrustig, depressief, en willen we weten: hoe raken we dat kwijt? Nu kun je je de vraag gaan stellen: ´Waar komt het vandaan?´, die vraag kent echter geen einde. De oplossing is in te zien dat wij nu zijn, en ons nu abusievelijk aanzien voor een of andere persoon die, als de telefoon gaat, plotseling weer verdwenen is. Er is dus helemaal geen enkele sprake van welke evolutie dan ook, dat is puur bijgeloof. Wij leven doorlopend in het nu. Het nu is het enige ogenblik wat wij kennen. Sinds Adam en Eva & Co. is er geen ogenblik geweest dan de schepping van nu. Zodra er tijd is, zijn wij nu.

Als ik zeg: ´Dit zijn scripties´, dan is iedereen dat met mij eens. Waar verschijnen die in, in een kijker of in een tastzintuig? Het geheel verschijnt, of ik dat nou weet of niet, in de helderheid die ik ben. Nu ben ik volslagen schizofreen en ik zeg: ´Dit is een mandje met poezen´, maar dat verandert helemaal niets aan het feit dat de helderheid ook in die schizofreen is. Ik ben dat wat alle wezens, van de goden tot en met de idioten, gemeen hebben. Er is dus ook geen sprake van dat opinies, ─nu snap ik het wel en toen snapte ik het niet─, ook maar enige invloed hebben op de helderheid die wij

zijn. Het verschil is uitsluitend op het niveau van denken te vinden, nooit op het niveau van de realiteit. Alleen als je jezelf aanziet voor een product van het geheugen schep je een verleden dat niet bestaat. Het verleden bestaat alleen als fantasie. Er is maar één ogenblik, ons hele leven lang, en dat is nu. Een ander ogenblik kennen wij niet, behalve in de fantasie. Daarom is er ook nooit sprake van een evolutie. Evolutie is iets dat je kunt dromen. Dat wat elke ervaring gemeen heeft met elke andere ervaring in ons leven, dat is wat wij zijn en dat is altijd nu.

**Vraag:** Ja, dat is vanuit jezelf bekeken, maar wij beleven zo vaak dat we zien dat iemand anders is dan hij een poos terug was, dan kunnen we zeggen dat hij is veranderd, je ziet dan een zekere groei in iemand, een evolutie.

**Antwoord:** Ik heb een film gezien getiteld ´The Little Man´, waarin iemand binnen een avond van 18 jaar tot 118 jaar oud wordt, dan zie je hem veranderen, maar het was wel een film. De realiteit van deze film, de analogie met deze samenkomsten, is het licht dat in de projector zit; het waren allemaal schaduwen die op het doek werden geprojecteerd. Als je diezelfde film bekijkt in het nu, dan is er altijd maar één plaatje. Dan is er na afloop van de film de waarneming van een gedachte, namelijk: iemand is ontwikkeld.

U hebt nu de voorstelling van iemand die er als volgt uitziet: hoofdje, bloesje, rokje. U zag er drie maanden geleden anders uit. Dit is uw waarneming van dit ogenblik. De realiteit in deze waarneming is de helderheid waaruit hij verschijnt, die u bent. U hebt geleerd dat er realiteit zit in de woorden: ´Iemand was drie maanden geleden heel anders.´ Met andere woorden: u heeft geleerd een waarneming aan te zien voor iets met een extra dimensie, dat wij in het dagelijks leven ´het geheugen´ noemen. U ziet niet mij hier, maar u ziet een meneer die er vorige maand ook was, daardoor smeert u als het ware de intensiteit van nu uit over een gedroomde tijd die u helemaal niet kunt ervaren, want u kunt nooit verleden ervaren. Wat wij zijn is niet iemand die evolueert, wij zijn het licht waarin zo'n idee, dat iemand evolueert, verschijnt. Er bestaat niet een persoonlijkheid die ontwikkelt, die persoonlijkheid is alleen maar iets dat drie seconden leeft. Als u een persoonlijkheid was, dan kan ie niet verdwijnen als de telefoon gaat of als u gaat slapen. Wat u bent dat smeert hem immers niet zo maar; wat u bent dat is er altijd.

In de yogakringen zitten we met een heel prettige erfenis, een Engels woord waar we niet helemaal een Nederlands woord voor hebben: ´awareness´; ik probeer dat dan te vertalen met: helderheid, bewust tegenwoordig zijn. Meestal denken wij dat wij, als een zaklantaarn in het donker, onze aandacht richten op dit en dan weer op dat, maar als je je aandacht richt op de aandacht zelf en ziet dat jij die helderheid bent, dan zie je dat niemand iets richt, maar dat in die aandacht, de helderheid die wij zijn, nu weer dit en dan weer dat verschijnt. Het idee: ´Ik ga mijn aandacht daar eens op richten´, is ook een van de bewegingen die verschijnt in de helderheid; de helderheid verdwijnt niet, verandert niet.

**Vraag:** Bedoel je dat wat je werkelijk bent, dat dat aandacht is?

**Antwoord:** Als je daar echt goed naar gaat kijken ontdek je dat het niets anders is dan wat wij zijn. Wat wij werkelijk zijn, dat is begrijpen, maar niet in woorden, niet in gevoelens. Het zien dat jij zelf niets anders bent dan het licht waarin gevoelens en zintuiglijkheid verschijnen, dat is begrijpen. We hebben geleerd dat begrijpen heel iets anders is, dat begrijpen zich afspeelt op het niveau van het gevoel en op het niveau van denken, van voorstellingen. Dat soort begrijpen is het ene beeld vervangen door het andere beeld. Dat wat we zijn, realiteit, hebben we geprojecteerd op een product. De helderheid die wij zijn, hebben we geprojecteerd op het denken en op het voelen. Als je echt tegenwoordig bent bij iemand, dan is er geen ruimte voor een ik, dan is er alleen maar deze helderheid waarin de ander is opgenomen, dan ben je één met de ander. Als ik geen helderheid was, dan kon ik zelfs niet een schizofreen zijn die denkt dat hij een giraffe is. Alles wat verschijnt,

verschijnt in de helderheid die jij bent, die wij allemaal zijn; zonder dat kan niet het idee verschijnen dat ik wat dan ook zou zijn. Wat er ook maar verschijnt, ─of dat nu past of niet in de logica van onze westerse cultuur, goed of fout lijkt, krankzinnig of wijs─, verschijnt in de helderheid die jij bent. Als je zegt: ´Ik begrijp er niets van´, dan verschijnt dat idee in de helderheid die je bent. De helderheid kun je nooit worden, de helderheid kun je nooit bereiken; je kunt alleen in één ogenblik van helderheid zien dat je het bent en dat je het altijd geweest bent. Elk idee verschijnt in die helderheid. Als je zegt: ´Ik zie het niet, ik begrijp het niet´, dan betekent dat alleen maar dat je het zwaartepunt legt op een gelokaliseerd niveau, waar geen begrijpen is. Een ik is een tijdelijk verschijnsel; jij bent er altijd, je bent altijd nu. Iets dat verschijnt in tijd en ruimte kan nooit begrijpen wat het tijdloze is; dat tijdloze *ben* je, dus dat kun je niet in je bolletje begrijpen en zelfs niet met je hartje. Maar wanneer die twee doorzien zijn als verschijnselen, bewegingen in de helderheid die je bent, dan zie je dat de bron van wat je tot nu toe begrijpen hebt genoemd, het ware begrijpen is, maar dat kun je niet begrijpen, want dat ben je al.

Je houding wordt bepaald door de kwestie: is iets aanvaardbaar of is iets niet aanvaardbaar. Als ik mijzelf aanzie voor iemand die een beetje huichelachtig is, maar ik probeer het niet te zijn en iemand roept tegen mij dat ik een huichelaar ben, dan ben ik helemaal van de kaart. Als ik veeleer te weinig dan teveel huichelaar ben, en iemand roept tegen mij huichelaar, dan is er geen enkele opwinding. In het ene geval is de situatie aanvaardbaar, in het andere geval onaanvaardbaar. In de eerste onaanvaardbaar, ik heb mijzelf namelijk niet aanvaard op dat punt. Zolang ik mijzelf opstel als iemand voor wie sommige situaties aanvaardbaar zijn en andere niet, is de wereld het verlengstuk daarvan namelijk: prettig en onprettig. Maar wanneer ik zie dat dit ik een fantasie is, zie ik dat al die dingen niets anders zijn dan bewegingen in het ene licht dat ik ben, dat er niets anders is dan beweging in dat licht.

In de praktijk is het zo dat je op een ogenblik plotseling ziet: inderdaad ik ben de ene bron van waaruit al die bewegingen voortkomen, de bron verandert niet. De volgende dag word je wakker en je hebt een beetje hoofdpijn, of het regent en de kinderen zeuren en dan, vanuit puur automatisme, kruip je weer in dat weer in dat bijgeloof dat je iemand bent die graag geen hoofdpijn, wel mooi weer en niet zeurende kinderen had willen hebben. Als je het één keer gezien hebt, dan heb je de sleutel om uit de kooi te komen, dan kun je iedere keer weer uit dat bijgeloof kruipen.

Tijd en ruimte verschijnen in dat wat niet tijd en ruimte is, en dat wat niet tijd en ruimte is kun je aanduiden met een ANWB bord: het is het onbeperkte. Wanneer er iets verschijnt, een beweging in tijd en ruimte, dan neemt het bewustzijn de vorm aan van waarnemer van die dingen en dat is een van de sleutels, een heel efficiënte manier om buiten die kooi te raken: te zien dat je niet een product bent van het denken en voelen. Eenheid en dualiteit zijn gelijk. Eenheid en dualiteit zijn beide manieren van denken; vrijheid is echter niet een manier van denken, maar een manier van kijken. Het denken kan nooit de oplossing geven.

Het ego bestaat helemaal niet, is pure fantasie. Er is ook niet een ik dat functioneert. Men kan het zo gek niet verzinnen, maar er moet iets van een ego overblijven. Het geheugen blijft een tijdje doorgaan met een wereld te scheppen, wat betekent dat er een ego moet overblijven. Je ziet dat het ego pure fantasie is, maar dat ene stukje wil je niet zien. Als je doorziet dat je alleen maar probeert te handhaven wat je pijn doet, dan wil je het wel kwijt. Zonder ego is er geen angst. Er kan wel een biologische angst zijn, waarbij je opzij springt voor een auto, maar bang zijn voor iemand die boos op je is is uitgesloten, psychische angst is dan uitgesloten.

Het begrip non-dualisme is een richtingaanwijzer, waarbij je je niets moet voorstellen. Realiseer je je dat je het onvoorstelbare bent. Denken is altijd dualistisch, wat wij gedachten noemen lijken producten van een denker. Nu is het helaas zo dat die denker niet bestaat, die is zelf een gedachte. Als je dit ziet dan verdwijnt geleidelijk aan het idee dat gedachten producten zijn van het denken.

Als je ziet dat je geen persoonlijkheid bent, geen psyche bent, dan wordt het denken voor 99% overbodig; er valt niets meer te verdedigen, niets meer te veroveren, want je bent eindeloos. Dan is de beleving alleen maar licht, waarin af en toe dansjes verschijnen, ruimte waarin af en toe het noorderlicht gaat verschijnen. Gedachten en zintuiglijkheid verschijnen in één en dezelfde helderheid, waarin gisteren ook al gedachten verschenen; de helderheid verandert niet. Die gedachten, die waarnemingen, die veranderen elk ogenblik.

Er is geen barrière, elke barrière is denkbeeldig; de helderheid die je bent wordt door niets verhuld. Als je denkt: ´Ik snap het niet´, dan verschijnt die gedachte in de helderheid die je bent. Als je denkt: ´Ik voel het niet´, dan verschijnt die gedachte in de helderheid die je bent. Alles wat komt en gaat is verschijnsel in bewustzijn, jij bent dat wat er altijd is. Als je ziet dat je nu bent, dan wordt het geloof in die andere dingen gewoon uitgehold, want die ervaring is zo evident dat de wetenschap er een sprookje bij is. De wetenschap berust op ervaring en geheugen, wat jij bent dat is veel strikter, dat berust alleen maar op nu. Als je dat iedere avond maar twee minuten ziet, dan is na een maand het geloof dat je allerlei bewegingen bent verdwenen. Wat er altijd is word je niet, omdat je altijd die vrijheid geweest bent. Je bent in feite een waarnemer van alle verschijnselen. Op een gegeven moment ga je ontdekken dat ieder mens eigenlijk liefde is op zoek naar zichzelf. Waarom zoek ik liefde? Omdat ik denk dat ik het niet ben. Waarom zoek ik waarheid, vrijheid? Omdat ik denk dat ik het niet ben. Uiteindelijk blijkt het enige obstakel te zijn dat ik me opstel als een zoeker. Als ik ophoud met zoeken, dan blijkt dat ik ben wat ik gezocht heb. Al onze gevoelens hebben daarmee te maken. Angstgevoelens zijn niets anders dan de vrees dat we de liefde niet zullen vinden. Alle mensjes zijn dansjes van één en hetzelfde licht.

Als je ontdekt hebt dat je vrijheid zelf bent, dan is jouw aanwezigheid dat duwtje wat nodig is om dit iemand te laten zien, als die iemand dat wil zien. Wie ouders heeft die gelukkig in elkaar de liefde herkennen en die dus in jou als kind de liefde herkennen, die leeft in een volmaakt andere wereld dan iemand wiens ouders elkaar haten en de kinderen beschouwen als een overlast. De zin van het leven is het vinden van de liefde die we zijn.

Zolang je van jezelf een voorstelling maakt, maak je van verlichting een voorstelling en dan zit je in de boot. Zie eerst dat je zelf het onvoorstelbare bent, dat is verlichting. Zolang je jezelf aanziet voor een persoon denk je: ´Ik kan niet verlicht zijn als ik aan *pranayama* doe of als ik rook.´ Ik ken een persoon in België en die heeft het al tien jaar geleden gezien en die rookt en die drinkt en ze is nog getrouwd ook; toen is ze daar door een aantal Fransen toegesproken en die zeiden dat als ze zo door bleef gaan dat ze niet moest hopen er ooit iets van te zullen begrijpen. Haar werd door een aantal snotneuzen verteld dat ze er niets van begreep, terwijl zij er niets van begrepen en deze vrouw juist wel.

Het licht dat gezien kan worden, is het licht niet. Alles wat je kunt doen om verlicht te worden is fout en als je één keer gezien hebt dat je geen persoon bent, dan kan daarna niets wat je doet fout zijn, je doet namelijk niets meer. Pas op dat je niet als persoon gaat zeggen: ´Ik ben het licht en alles is goed´, dat is een gevaarlijke valkuil. Alles is een droom, behalve mijn bankrekening. Dus zeg nooit als persoon: ´Oh ja, het is allemaal maar een droom´, maar kijk naar wat die persoon is die je ik noemt, en dan zie je dat dat een droom is, de rest volgt dan vanzelf.

Zolang je het wilt wordt elk standpunt in je leven bevestigd, elk standpunt bewijst zichzelf; het is een soort vicieuze cirkel en dat gaat vreselijk ver. Een hele goeie vriend van mij heeft een keer opgezocht wat het woord ´zoeken´ betekent, ─leuker had het niet kunnen zijn─, het woord zoeken betekent: in een kring ronddraaien. Zo wijs is de taal soms, zoeken heeft te maken met een cirkel, eindeloos in een kringetje draaien. Dus zolang ik mijzelf opstel als een zoeker maak ik het vinden onmogelijk, er is toch nog een ik dat iets wil vinden en juist dat ik is het enige obstakel.

Elke oude traditie gebruikt een truc om ons bijgeloof in een persoon ongedaan te maken; een van die trucs uit mijn koffertje is bijvoorbeeld: de waarnemer zijn. De waarnemer is ook nog een projectie, want de waarnemer is er alleen als er iets wordt waargenomen. Als we in wat grotere trekken praten dan wil ik beweren dat er maar één oplossing is en dat dat de goeie is. Ik kan je alleen aanraden een zo direct mogelijke weg te gaan en dat is de erkenning van het feit dat er helemaal geen weg is.

Als je nu denkt dat je water in wijn kunt veranderen en dat je daarmee spiritueel een heel eind bent: dat ben je niet, je bent net zo stom als daarvoor, alleen je wijnrekeningen zijn nu wat lager. Ik heb nergens iets tegen maar als je vraagt: ´Hoe wordt ik vrij?´, dan zeg ik niet door je ego, je lichaam of door water in wijn te veranderen, alleen maar door te zien dat je die dingen niet bent, dat jij die ene bron bent waaruit al die bewegingen voortkomen. Zolang je je opstelt als een persoon hebben al die dingen zin, ze zullen je namelijk uiteindelijk tonen dat je niet die persoon bent. Door 1001 keer je kop te stoten en te ontdekken waar je liefde wel vindt, namelijk in je eigen hart, zo leer je liefde overal te zien. Heb je dat één keer gezien, dan kun je niet meer spreken van ´de zin van bestaan´, dan is de schepping een dans geworden.

Wij hebben allemaal een bepaalde capaciteit van voelen en die kan steeds groter worden, maar als onze hele gevoelscapaciteit, ook al voelt hij nog maar de halve schaal van onze mogelijkheden, gevuld wordt met pijn, dan lijden wij veel erger dan wie ook in dit heelal. Je ziet dat heel sterk bij mensen in de puberteit, die dragen de lasten van de hele wereld, voelen zich vaak volstrekt onbegrepen; niet dat ze er erger aan toe zijn dan iemand die vreselijk pijn heeft, maar op een gegeven moment is dan je hele gevoelscapaciteit gevuld met onrust. Nu kun je van buiten af wel zeggen tegen iemand die in een depressie zit: ´Het is helemaal niet reëel´, maar van binnen uit beleefd lijkt het verdomd reëel. Het is heel moeilijk om deze twee te vergelijken, maar als je het begint te zien, dan betekent dat natuurlijk dat er toch ergens wel een definitieve doorbraak is. Voor iemand die zichzelf aanziet voor een persoon impliceert dit dat hij zichzelf aanziet voor een product van het geheugen, hetgeen betekent: ik zie mijzelf aan voor iemand met een verleden, en dan worden zulke stoeipartijtjes als evolutie mogelijk. Maar vergeet dat gedroom en kijk eens, zie dat je nu bent, dat er dus van evolutie in wat je bent geen sprake is. Het zijn twee verschillende niveaus.

De uiteindelijke waarheid is dat bijvoorbeeld in de relatie leerling-leermeester, de leerling de leermeester schept. De guru is een product van de leerling, want vanuit de guru zijn standpunt gezien is hij geen guru, heeft hij geen leerlingen; hij is alleen maar de oceaan, hij is alleen maar het licht waarin allemaal golfjes zijn. Het onvoorstelbare, dat wij nu de guru noemen, staat een leerling toe hem als leraar, als guru te beschouwen, dat is de authentieke relatie. Dit is nodig, men moet de guru een tijd deze plaats gunnen in de dualiteit om in de leerling alles wat gespleten is te kunnen ondergraven, te kunnen laten oplossen. Tenslotte, als er geen leerling meer over is, zou een buitenstaander kunnen zeggen: ´Nu zijn leerling en leraar één geworden.´

**11. Wat ik ben kan ik nooit objectiveren ─ 19 mei 1979**

Het is de vorige keer duidelijk geworden dat de oplossing die gezocht wordt, altijd een oplossing is op dit ogenblik. Tot mijn grote en blinde verrassing ben ik een argumentatie tegengekomen op dit punt in een boek dat ik een week of twee geleden kreeg, een nieuw boek van Arnoud Desjardins, een meesterlijk boek getiteld: 'Le Vedanta et l'inconscient' waarin hij een belangrijk onderscheid maakt. Je hebt de intelligentie, die is altijd hier en nu, en je hebt de mind, *le mental,* ofwel het ego: die manier van kijken waardoor je jezelf ziet als iets uitgesmeerd in tijd en ruimte. Het ene kijkt altijd in het hier en nu en het andere kijkt altijd in verleden en toekomst. Zodra je jezelf ziet als iemand die ´het´ na drie jaar hard werken nog misschien wel zal bereiken, dan zit je ernaast, dan zit je op een egotrip. Zodra je vergeet dat er iets anders zou zijn dan nu, wat je op dit ogenblik bent, en je kijkt naar wat er nu gebeurt, dan zit je in de intelligentie die al de uitstraling is van de vrijheid die we wezenlijk zijn.

Zie het grote verschil tussen de dualistische en non-dualistische yoga. De dualistische yoga zegt: ´Ja jongens, hard werken en op den duur bereik je wel iets.´ De non-dualistische yoga zegt: ´Onderzoek alleen wat er hier en nu is, gebruik niet het geheugen.´ Je geheugen vertelt je dat je iemand bent die zoveel jaren geleden geboren is. Maar intelligentie laat zien dat je altijd nu bent, en er in ons leven in feite altijd maar één ogenblik is en dat is het ogenblik nu; er is nooit een ander ogenblik dan nu. Elk ander ogenblik dan nu is fantasie. Dus een herinnering is een optische illusie.

We hebben vorige zondag een vergadering gehad met een man of tien, sommigen van de *Yoga Advaita Stichting,* sommigen van de *Yoga Vedanta Stichting* en sommigen van de *Saswhita Stichting*, om te kijken of er een nieuwe kaderopleiding moet komen op strikt non-dualistische basis. Voorlopig hebben we nog geen aanwijzingen gevonden dat dit zou moeten gebeuren. Men is het binnen deze drie scholen erover eens wat yoga hoort te zijn. *Hatha Yoga* hoort te zijn, zoals één van de aanwezigen het uitdrukte: een kijkschool. Het hoort een confrontatie te zijn met het kijken, met het zien van wat er nu is. *Hatha Yoga* hoort een hulpmiddel te zijn, met behulp van lichamelijke buitelingen, om je te laten zien wat er nu gebeurt, dat je nu waarnemer bent van dingen die in het lichaam gebeuren of die verschijnen in het denken, in de zintuiglijkheid. Als je dat steeds voor ogen houdt dan verval je niet in de fout er een soort veredelde gymnastiek van te maken. Zodra je yoga in dienst van iets gaat stellen, ─en daar ontkom je in het begin niet aan─, dan ben je nog op een egotrip. Yoga wil ons, en laat ik daarbij zeggen *in laatste instantie*, duidelijk maken wat we zijn en wat we niet zijn. Wat we niet zijn is een persoon, want dat is een voorstelling, een scriptie van het geheugen, het verhaal dat ons door de maatschappij wordt aangekaart. Als we nu yoga gaan doen in dienst van dat ik, dan is het geen yoga meer. Nogmaals, je ontkomt er aanvankelijk niet aan, want als je op zoek gaat dan ga je op zoek als een ik. Dat ik zit altijd in een crisis, *is* eigenlijk een crisis en het gaat op zoek. Dat ik gaat eerst een periode lang overal informatie verzamelen, probeert het eens hier, probeert het eens daar, en ontdekt dan op een gegeven moment in de een of andere authentieke traditie, waarvan de Vedanta er één is, dat vrijheid juist de bevrijding is van dat ik dat op zoek is. Het duurt een tijd voordat je dat helemaal verteerd hebt, dan ontstaat er een zeker evenwicht. En daarna, op een zeker ogenblik, komt er een nieuwe fase waar betrekkelijk weinig mensen ooit in belanden, en dat is de fase waarin het verlangen ontstaat om inderdaad dat ik kwijt te raken.

We laten ons heel gemakkelijk afleiden, op allerlei manieren begaan we de fout aangeduid in het overbekende zen verhaaltje waarin de meester zegt: ´Ik wijs jaar in jaar uit met mijn vinger naar de maan, maar jullie staan er op naar die vinger te blijven kijken in plaats van naar de maan.´ Wie een keer gezien heeft dat alle dingen, ─de dingen die je ´ik´ noemt, de dingen die je ´andere mensen´ noemt, dingen die je ´de wereld´ noemt─, niets anders zijn dan bewegingen in de helderheid die je bent, dan worden alle dingen vingers die naar de maan wijzen. Dan is een vaas met bloemen een

beweging in de helderheid die je bent. Een vaas met bloemen herinnert je eraan, verwijst je naar het feit dat je de ene helderheid bent. Dingen die je prettig vindt, dingen die je onprettig vindt, ze verwijzen je naar het feit dat jij de helderheid bent waarin die dingen zich als bewegingen aftekenen. En dan wordt het hoe langer hoe duidelijker dat je er helemaal niets mee opschiet om te kijken hoeveel meeldraden er nu wel in de bloemen zitten, hoe dik of hoe dun of van welke kleur die wijzende vinger die naar de maan wijst wel is; het enige wat dan overblijft te doen is je steeds weer door alle dingen te laten verwijzen naar de maan, naar de helderheid die je bent, zonder daar iets voor te hoeven doen. Op een gegeven moment wordt dit zo vanzelfsprekend, dat je ook al de dingen die je tot nu toe ´ik´ genoemd hebt ziet als bewegingen in de helderheid, als verwijzingen naar dat wat echt ik is, naar dat wat er altijd is, wat altijd nu is. Wat nooit gisteren is, wat nooit morgen is, maar wat altijd nu, op dit ogenblik, is.

Dus laat je nooit misleiden door kreten, ook niet door kreten die uit jezelf opkomen en die suggereren: ´Het is zo lang en zo moeizaam en ik ben al zo lang bezig.´ Op dat ogenblik is het ik aan het woord. Er bestaat geen scheiding tussen jou en dat wat je bent, er bestaat geen scheiding, geen afstand tussen water en natheid. Elke kreet die zucht over moeizaamheid, afstanden, worden, verbeteren en sleutelen, is een misleidende en leugenachtige kreet. Er is alleen een ogenschijnlijke scheiding. Als we hier de ramen openzetten en er komt een stroom tocht in deze kamer dan zeggen we: ´Kijk, die stroom tocht, dat is geen lucht, dat is geen ruimte, dat is iets anders, dat is een ik.´ We verliezen uit het oog dat die stroom precies dezelfde lucht is als de lucht in de tuin, de lucht boven het huis, de lucht boven Zuid-Amerika en de lucht boven de Noordpool.

De dingen die we ´ik´ noemen, die vormen niet echt een scheiding, die vormen alleen maar een *ogenschijnlijke* scheiding. Het enige dat er dan mis is, is dat we in de realiteit van die scheiding geloven. Maar het enige ogenschijnlijke tussen mijzelf en de vrijheid is het geloof in een enkele gedachte, namelijk de gedachte ´ik´. Die gedachte kan een ontelbaar aantal vormen aannemen: ik als lichaam, ik als beweging en activiteiten van het lichaam, ik als zintuiglijkheid, ik zie, ik hoop, ik als denker, ik als iemand die voelt, ik als sociaal wezen, ik als zoon of dochter, ik als yoga-leraar, ik als dit en ik als dat. Dat ik verschijnt steeds als deel van een voorstelling, is niets meer en niets minder dan een product van het geheugen, is een beweging in het ik dat je wezenlijk bent. De helderheid die er altijd is, zonder dat we daar iets voor hoeven te doen, die zal zien dat die ikken aan de lopende band verschijnen en verdwijnen, maar dit steeds minder en minder. Elke keer als we weer doorzien dat ik niet een door mijzelf waargenomen ding ben, dat ik het licht ben in elk ding, wordt er een kop van de draak afgehouwen. Maar dat is niet een eindeloos proces. Op een gegeven moment ontdek je dat niets gemakkelijker is dan alleen maar te zijn wat je bent. Dat is het enige in het leven dat volmaakt moeiteloos is: te zijn wat je bent.

We zijn zo gewend aan het moeite doen, het moeten streven naar iets en het verlangen naar dingen, dat dit ons soms een beetje sinister voorkomt; dat kan toch niet? Het is dus heel belangrijk om dit te doorzien: dat je niets kunt doen om te worden wat je bent, want je bent al wat je bent. Elk pad en elke kreet die uit jezelf opkomt en die je wil wijsmaken dat je iets moet doen om te worden wat je al bent, houdt daarmee de doener in stand; die doener is één van de vormen die het ik aanneemt. Het is een heel slimme manier van het ik om zichzelf in stand te houden. Ik moet op dit ogenblik denken aan de uitspraak van Augustinus die zegt: ´Heb lief en doe wat je wilt.´ Waar het in eerste en in laatste instantie op aankomt is te zien dat een ik dat iets doet een fantasie is. Wie goed yogales geeft, geeft geen yogales, en wie goed beeldhouwt, beeldhouwt niet. Met andere woorden, de doener verdwijnt.

**Vraag:** Wat je doet moet je voor jezelf doen; verwachten dat iemand het mooi vindt, dat moet wegvallen?

**Antwoord:** Ja, wanneer beeldhouwen, yogales geven, koken, piano spelen of wat dan ook gebeurt

zonder het idee dat je er beter van wordt, —want je bent al eindeloos—, dan heb je de kans dat het appelleert aan mensen die er ook al ergens een vaag idee van hebben dat ze iets buiten tijd en ruimte zijn.

**Vraag:** Ik heb ontdekt dat je je ik veel meer tegenkomt als je dingen doet die je vervelend vindt, dan als je dingen doet die je leuk vindt.

**Antwoord:** Ja, daarom zijn dingen die we vervelend vinden zo vreselijk belangrijk. Daar kunnen we zien waar nog weerstanden zitten, waar we nog een ik in het verleden menen te zijn. Als je één keer gezien hebt dat je zo'n ik niet bent, dan kun je jezelf nog drie maanden of een jaar iets wijsmaken, maar op een gegeven moment ontkom je niet aan dat zien. Als je één keer gezien hebt dat je niet een ik bent dat je in je benen projecteert als je zegt: ´Ik loop´, in je ogen als je zegt: ´Ik kijk´ en in de gedachten als je zegt: ´Ik denk´, dan geleidelijk aan begint dit inzicht zich aan je op te dringen. Als je zegt: ´Ik vind het vervelend´, dan komt de dag waarop je je afvraagt: ´Wie is dat ik dat het vervelend vindt, wat is nu het vervelende?´ En dan ontdek je dat je een imago aan het verdedigen bent van iemand die zich te goed vindt voor een bepaald werk, of van iemand die bepaalde gevoelens weigert. Je weet, er is een ANWB-bord dat zegt: ´Als je wilt weten wat er mis is met je, kijk dan om je heen waar je niet van houdt.´

Ik heb altijd een vreselijk medelijden met mensen die meer dan honderd en meer jaren geleden leefden, toen er nog geen onderbewustzijn was uitgevonden. Wat moesten die arme mensen wel beginnen zonder onderbewustzijn? Dus daar alweer: in plaats van dat we een ik uitsmeren in tijd en ruimte, stoppen we het in een kelder en mixen we het zo onzichtbaar. Maar iets dat nog nooit iemand ervaren heeft, namelijk het onderbewustzijn, bestaat niet. Ervaring is de enige toetssteen van de realiteit. Als ik zeg dat hier een paard staat, maar ik ervaar het niet en jullie ervaren het niet, dan staat er toch geen paard. Als niemand in de hele wereld sinds Adam en Eva onderbewustzijn heeft ervaren, dan is dat flauwekul. Wat meneer Freud heel duidelijk gemaakt heeft, maar wat veel van zijn volgelingen en bijna het hele publiek dat iets van Freud gehoord of gelezen heeft vergeet, is dat Freud er nadrukkelijk bij gezegd heeft dat het onderbewustzijn maar een werkhypothese is. Ergens moeten zekere psychische verschijnselen vandaan komen, dus hij noemde dat het onderbewustzijn, of het bestaat wist ook hij niet. Maar het bestaat niet. Voor ieder mens, in elk land, in elke cultuur, is de waarheid dat voor hem of haar dat alleen dat bestaat wat op dit ogenblik verschijnt als beweging in het bewustzijn, punt.

**Vraag:** Als je zegt dat deze bewegingen in het bewustzijn bestaan, wat is dan datgene wat naar boven kan komen tijdens een ontspanning, of dat wat via yoga of massage vrij komt en tot uiting komt in huilen of gillen of wat dan ook?

**Antwoord:** Dat is een restant van het geloof dat ik een persoon ben. Elk onderricht moet noodzakelijkerwijze beginnen op het niveau waar de een of ander die op zoek is meent dat hij of zij zich bevindt. Het zou ridicuul zijn als ik hier de eerste keer binnenkwam en zei: ´Jongens, alles is Brahman, zoek maar op in het woordenboek, aju, meer valt er niet te zeggen.´ Dat zou niet eens een leugen zijn, maar daar zou je helemaal niets mee kunnen. Dus we nemen aan dat iedereen die hier komt denkt, —misschien niet helemaal meer, maar toch nog ergens min of meer—, dat hij een lichaam is, dan weer dat hij zintuiglijkheid is, dan weer dat hij denker is, dan weer dat hij bewegingen van het lichaam is, dan weer dat hij sociale functie is, dan weer dit en dan weer dat. Dat geloof is het geloof in de film, het geloof in de optische illusie dat een hele hoop dingen die achtereenvolgens gebeuren in feite gelijktijdig zouden zijn. Dat is de truc van het geheugen. In de loop van het onderricht wordt die truc geleidelijk aan ontmaskerd en wordt je getoond dat je niet ooit een klein meisje was dat van haar moeder ten onrechte een standje kreeg, of welke voorstelling dan maar ook, maar dat je altijd nu bent, dat je altijd waarnemer bent. Het onderricht zegt: ´Kijk eens, vroeger toen je klein was en toen je dat standje van je moeder kreeg, toen was je

ook al waarnemer en daarom kun je je het nog herinneren.´ Dus we gaan uit van het bijgeloof van degene die komt, het bijgeloof dat hij iemand is met een verleden; van de gegevens die hij meebrengt maken we gebruik om geleidelijk aan te laten zien dat het in feite heel anders is. Op een gegeven moment ga je ontdekken dat je altijd nu bent, dat wat we ´herinnering´ noemen een voorstelling is die we nu op dit moment waarnemen en projecteren in iets dat we nu ´verleden´ noemen, maar dat in feite helemaal niet bestaat. Als dat in ene keer de eerste dag gezegd wordt, dan snapt niemand er iets van, of misschien één op de honderd. Daarom, heel geleidelijk aan, wordt die kous uitgerafeld totdat er geen geloof meer is in een geprojecteerd ik.

Wij geloven hier in de twintigste eeuw allemaal in een onderbewustzijn, dat hebben we nu eenmaal geleerd, en veel van die fundamentele gevallen daar kijken we helemaal niet naar. Ons is verteld dat sinds we geboren zijn we onderbewustzijn hebben, dat accepteren we als grote waarheid, maar het is niet waar. We zijn nooit geboren en we hebben ook geen onderbewustzijn. In feite blijkt op een gegeven moment dat we helemaal niets hebben. Er is helemaal geen eigenaar die iets zou kunnen hebben. Wanneer je dus een dergelijke vraag stelt, of je wordt geconfronteerd met een vraag die iemand anders jou stelt, dan moet je kijken op welk niveau die vraag gesteld wordt. Die vraag wordt gesteld door iemand die nog overtuigd is dat hij een film is met een verleden en een toekomst en na een gegeven moment, misschien na veel praten, kun je die persoon duidelijk maken dat verleden en toekomst uitsluitend voorstellingen zijn die nu gefabriceerd worden, die nu worden waargenomen. Ze zijn louter reëel in de zin van gevormd te zijn vanuit het bewustzijn dat ik nu ben, maar volmaakt irreëel in de zin van dat ze ergens zouden bestaan in een tijd die niet bestaat, namelijk het verleden. Ik heb eens ergens ´geheugen´ geformuleerd als een boodschappenjongen die ons pakjes brengt uit een winkel die niet bestaat.

Op het niveau van de film kunnen we best zeggen dat er een vroeger was, want anders kan die film niet doordraaien. De film bestaat uit verleden en tijd, uit geheugen. Als je het geheugen stop zet, dan is het ogenblik waarop je dat doet het einde van alles wat tijd en ruimte is, dan is er geen waarneming meer mogelijk. Dus de film die vertelt dat ik iemand ben die zoveel jaar geleden geboren is en op het niveau van de film is dat best waar, hoewel je ook daar de gekste dingen mee kunt maken en ook daar wat je het verleden noemt verandert. De ene dag heb je een heel ander verleden dan de andere dag. Maar waar het hier om gaat is te komen tot de herkenning van het feit dat ik niet een stuk van die film ben. Dat ik niet iemand ben met een verleden, dat ik niet dat verhaal ben dat op dit, laat ik nu maar zeggen, driedimensionale doek wordt geprojecteerd; ´in´ zou in dit verband een beter woord zijn dan ´op´. Ik ben het licht waaruit al deze beelden bestaan ofwel: ik ben de waarnemer van al die dingen. Dus ik ben niet iemand die op zijn tiende jaar iets is overkomen, maar op het niveau van de film is dat deel van het verhaal.

**Vraag:** Dus het kan toch wel naast elkaar bestaan?

**Antwoord:** Het zijn twee verschillende niveaus. Het enige waar het op aankomt is, niet om die film stop te zetten, maar om te zien dat het niet meer is dan een film, dat je niet deel bent van die film. Het lichaam, het denken, is iets dat op dit ogenblik zegt: ´Kijk eens, tien, twintig, dertig jaar geleden gebeurde er dat´, maar ik ben het licht waaruit die beelden bestaan. Dus ik ben niet iets met een verleden. Ik ben dat wat op zoek is naar liefde, naar geluk, naar evenwicht, en dat is de uiteindelijke motivatie achter al mijn handelen en denken. Ik gun mijzelf geen ongeluk, ik gun mijzelf geluk. Met andere woorden: in laatste instantie ben ik iets dat van zichzelf houdt; niet iemand, *iets* dat van zichzelf houdt, en dat licht dat van zichzelf houdt is de essentie van alle beelden die komen en gaan. Daarom zijn wij lief en daarom stribbelen wij tegen, daarom vechten wij en daarom vrijen wij en daarom doen we alle dingen die wij doen.

**Vraag:** Wat is eigenlijk zelfmoord?

**Antwoord:** Er is een goede en er is een slechte zelfmoord. De slechte zelfmoord is de vrucht van het bijgeloof ´ik ben een lichaam´ en als ik dat lichaam maar kapot schiet dan heb ik geen problemen meer. Naar mijn mening kun je net zo goed een tafel in elkaar slaan, die ben je ook niet. En ik denk dat het niets oplost, dat het vreemd genoeg puur en alleen uitstel van executie is. Je executeert een onschuldige, het lichaam kan er niets aan doen dat iemand problemen heeft. Dus je veroordeelt en executeert een onschuldige. De goede zelfmoord is te zien dat het ik dat beschuldigd wordt, of zichzelf minderwaardig en ongelukkig voelt, helemaal niet bestaat en dat inzicht laat het ik helemaal verdwijnen. Dat is de beroemde graankorrel die sterft en dan is er opeens leven.

**Vraag:** Ik kwam onlangs iemand tegen met een ernstig verminkt gezicht, met brandwonden, en ik dacht: je leeft alleen maar in het nu, maar voor zo iemand lijkt het me zo vreselijk moeilijk dat te beseffen.

**Antwoord:** Ik weet het niet. Mensen in een depressie, ─en ook de meeste mensen in de puberteit hebben dat wel eens meegemaakt─, kunnen menen dat er in de hele wereld niemand is die erger lijdt dan zij. Dus we hebben op psychosomatisch niveau een bepaalde capaciteit van voelen en als die ballon vol zit met lijden, dan is dat het maximum, dan is ons lijden erger dan wat er ook in het heelal te vinden is. Nu, stel je voor dat ik zo een verminkt gezicht had, zou het dan onoverkomelijk zijn of zou het mij toch alsnog niet beletten om te herkennen dat ik in feite eindeloos ben, helemaal geen gezicht heb? Wie problemen heeft, wil problemen hebben. Als ik het moeilijk vind betekent dit dat ik iets anders wil dan vrijheid, dan liefde, namelijk een mooi gezicht. Als die meneer iemand vindt die van hem houdt, dan weet hij zeker dat het echt is.

**Vraag:** Ik las laatst iets, dat vond ik erg typerend: ´Laat alle streven varen, maar arbeid alsof je het hoogste wilt bereiken.´ Daar zit tegenstrijdigheid in, hoe kun je daar iets aan doen?

**Antwoord:** Ik vind het een literaire opmerking. Maak je niet ongerust over dat ego. Kijk twee keer per dag één minuut, neem nota van het feit dat je iets bent dat van zichzelf houdt, dat je altijd de hele dag door nu bent geweest, dat die hele dag in zekere zin maar één moment is geweest en dat ego komt vanzelf in orde, maak je er niet dik over. Ga vooral niet vechten tegen zo'n ego, want je geeft het zo alleen maar realiteit, je wordt een soort heilsoldaat. Dat ego is een spiraaltje rook uit een sigaret: uitblazen en het is zo weer weg. Dus ga er niet tegen vechten, zie alleen dat je het niet bent, laat het met rust en het verdwijnt vanzelf.

**Vraag:** Je had het net over het verlangen het ego kwijt te raken.

**Antwoord:** Ik zou liever zeggen, als ik het woord ´verlangen´ in dit verband gebruik: het is meer een bepaalde richting uitkijken. Je ontkomt er niet aan dat je begint op een egotrip. En ergens onderweg ontstaat het verlangen dat ego kwijt te raken, dat is alsnog een stuk ego. Maar op een gegeven ogenblik moet je zien dat dit hele proces een schijngeschiedenis is en dat het hele ego niet bestaat. Het is alleen maar een manier geweest om aan alle kanten duidelijk te maken dat je bezig was te dromen, dat er geen realiteit zit in dat ego. En als je dat doorzien hebt, dan verdwijnt het, maar nooit door er aan te beitelen, want dan begin je met te vooronderstellen dat het ego er echt is en het is er niet echt.

**Vraag:** Je hebt net gezegd: dat wat je niet ervaart dat is niet werkelijk, dat bestaat niet. Maar je hebt ook eens gezegd dat wat je werkelijk bent, dat je dat niet ervaren kunt.

**Antwoord:** Met woord ´ervaren´ heeft hier twee verschillende betekenissen. In het dagelijkse leven spreken we van ervaringen in de dualistische zin. We projecteren in onze zintuigen bijvoorbeeld een ´ik´ en in het waargenomene ´het´, en dan neem ´ik´ ´het´ waar. Ik heb gezegd dat

nog niemand ooit het onderbewustzijn heeft waargenomen, ─of dat paard dat hier zou staan─, en dat we daarom ook niet mogen aannemen dat het bestaat. Als ik zeg: ´Wat we zijn kunnen we niet waarnemen´, dan betekent dit dat je nooit buiten jezelf kunt gaan staan om naar jezelf te gaan kijken. Alles wat je bij de psychiater kunt beschrijven, dat zijn bewegingen in het bewustzijn, maar nooit het bewustzijn zelf. Een helderziende die laat zien wat je denkt, die kan paarden, koeien, geiten, huisjes, boompjes en beestjes zien die ergens in het bewustzijn verschijnen, maar die kan nooit het bewustzijn zelf zien, want hij of zij zelf is het bewustzijn. *Dus ik kan nota nemen van het feit dat ik altijd nu ben, maar ik kan dat nooit objectiveren.* Ik kan het nooit kennen als iets dat door mij gekend wordt. Met andere woorden: in de strikte zin waarmee we zeggen dat verlichting de uiteindelijke zelfkennis is, betekent dat: ´kennen´ en ´zijn´ zijn twee woorden voor één en hetzelfde. Er is geen kennen zonder zijn, en er is geen zijn zonder kennen, er is geen water zonder natheid en geen natheid zonder water; het zijn twee woorden voor hetzelfde. We kunnen onszelf nooit objectiveren. Vandaar ook dat het ogenblik dat je ziet dat alle dingen bestaan uit één bewustzijn, dat er geen sprake meer is van objectiveren. Daar ziet alsnog dit licht zichzelf.

Mijn naam is mijn naam, elke vorm is mijn vorm, dat is niet waar zolang er een idee is dat ik een lichaam ben of ik een heer of dame ben et cetera. Maar op het ogenblik dat ik zie dat er niets anders is dan helderheid, en dat dit het enige is dat recht heeft op de naam ´ik´, vanaf dat moment is elke vorm mijn vorm, elke naam mijn naam, dan ben ik die hele film. Dan bestaat de film uit niets anders dan het licht dat ik ben, maar dan is er geen ogenblik meer het idee dat wat ik ben beperkt wordt door die film. Die film kan daar geen sporen achter laten op wat ik ben,

Wanneer hier allerlei argumenten gepresenteerd worden en je kijkt mee aan de hand van de woorden en de gebaren en dergelijke, dan heeft dat helemaal niets met je hersens, met je verstand te maken. Uit gewoonte achteraf zeg je: ´Ik begrijp het hier intellectueel´, maar als het uitsluitend een intellectuele kwestie was dan zou je het nooit kunnen begrijpen. Intellectueel is het helemaal niet te volgen. Ik heb een kennis die de reputatie heeft één van de beste vertalers in Nederland te zijn, Frans – Nederlands; hij heeft onder meer de memoires van de Gaulle vertaald. Ik vertelde hem op een gegeven ogenblik over een boek van Jean Klein, en vroeg of hij dat wilde vertalen. Ja, dat wilde hij wel. Deze top vertaler stuurde mij na een week of drie dat boek terug en zei: ´Het spijt mij maar ik kan dit niet vertalen, het is mij niet mogelijk.´ Want hij had alleen zijn intellect en zijn kennis van de taal als instrument om Jean Klein te vertalen en het bleek hem daarmee werkelijk onmogelijk te zijn.

Als iemand het wel begrijpt, dan heeft dit zich op een heel ander niveau afgespeeld. Je bent meegegaan met de woorden, je hebt gezien dat het waar is, dat je inderdaad iets bent wat van zichzelf houdt. Daar zijn als echo misschien wat gedachten overgebleven, maar op dat niveau is geen begrijpen. Het inzicht komt als een blikseminslag, altijd onverwacht, van het ene ogenblik op het andere en nooit anders. Daarna, uit gewoonte, kunnen er nog gedachten terugkomen, dan moet je misschien nog even de zolder schoonmaken of zo, of een koffer leeg gooien en dat kan wat tijd kosten. Maar het zien gebeurt ogenblikkelijk, altijd nu.

In een volmaakte ontspanning is er geen ik aanwezig, dus als je in plaats van iemand die luistert naar een ander, het luisteren zelf bent, word je daarna het antwoorden, zonder een ik dat antwoordt.

Ik heb karma gedefinieerd als de intensiteit van het geloof in een ik. Zolang ik denk dat ik dit lijf ben en dit lijf breekt een been, dan breek ik een been en heb ik een slecht karma. Wanneer ik echter helemaal duidelijk weet dat ik niet dit lijf ben en dit lijf breekt een been, dan heeft dit lijf een slecht karma, niet ik. Als je ziet dat het ego illusie is, dan heeft het karma geen invloed meer op je.

**Vraag:** Als karma verdwenen is, is dan ook de reïncarnatie verdwenen?

**Antwoord:** Ja natuurlijk, wat men in de yoga kringen verlichting noemt, duidt op de ontdekking van het feit dat je nooit geïncarneerd bent.

Als iemand zegt: ´Ik heb het niet begrepen´, wat gebeurt er dan? Dan verschijnt er een gedachte die luidt: ´Ik heb het niet begrepen.´ Hoe weet zo'n voorbijtrekkende gedachte wat ik ben? Een golf komt op bij Zandvoort en zegt: ´Nou, de zee is niet zo groot, het is misschien maar tien meter.´ Dat slaat als een tang op een varken. Dus hoe kan een gedachte die daar even voorbij trekt echt gegrond iets vertellen over wat ik werkelijk ben? Ook dat slaat als een tang op een varken. Het zijn heel andere werelden. Met andere woorden: dat is een opinie die zomaar uit de grond op spat, als een vuurpijl de lucht ingaat en dan weer verdwenen is.

Een gedachte kan nooit iets weten over wat ik ben. Het is uitsluitend ons geloof in zo'n opinie die daar langs dwarrelt die onrust wekt. We hechten zo'n belang aan woorden, als iets gedrukt staat menen we dat het helemaal waar is. Maar zie dat een gedachte daar helemaal niets over kan weten of vertellen, die begrijpt niets. Gedachten *worden* begrepen, gedachten zijn dingen die verschijnen in het begrijpen dat wij zijn, in de helderheid die wij zijn. Een gedachte begrijpt niets, is gewoon een langs vliegende vleermuis die helemaal niets weet van wat begrijpen is. Dus wij luisteren naar opinies, ─en waar die vandaan komen, de hemel mag het weten─, en opeens is er dan zo'n opinie en die zegt: ´Oh ja, niets van begrepen.´ Een latere opinie zegt: ´Ja, hij heeft het begrepen.´ Dat is allebei onzinnig. Wij zijn het begrijpen zelf, er is niet een ik dat iets begrijpt.

**Vraag:** Als je ooit nog het inzicht, de verlichting krijgt, oké, maar je kunt voordien toch ook gewoon happy zijn?

**Antwoord:** De clou is dat op een gegeven ogenblik dat kijken helemaal niet meer zo leuk lijkt. Wanneer er bijvoorbeeld een aanval gedaan wordt op onze ijdelheid. Volgens de traditie is dat het laatste anker van de onwetendheid, ijdelheid, en dan, als er opeens een diepe angst verschijnt, dan vinden we bijvoorbeeld het kijken naar de televisie vaak leuker dan het kijken naar wat er nu in ons gebeurt. Maar als je inderdaad blijft kijken en je niet laat intimideren door de eieren die je zelf gelegd hebt, dan is er geen afstand die je hoeft te gaan. Karma, dat zou je ook nog kunnen zeggen, is het oogsten van wat je zaait. Als je nu een slecht gebit hebt dan komt dat omdat je drie levens geleden je tanden niet gepoetst hebt, maar dat zijn sprookjes. En dat zijn leuke sprookjes, niets op tegen, maar als ik lijd, dan is dat lijden op dit ogenblik te wijten aan het feit dat ik op dit ogenblik iets verdedig. Anders is er geen lijden mogelijk, wel pijn maar geen lijden. En als ik dus lijd, dan zeg ik: ´Ha, dank je wel, wat zit ik nu te verdedigen?´ Het niet aanvaarden van pijn is lijden. Lijden is niets anders dan het niet aanvaarden van de situatie.

Wolter A. Keers